西藏欲经

Tibetan Arts of Love

原作◆更敦群培 Gedün Chöpel

译注◆杰佛瑞·霍普金斯 Jeffrey Hopkins

宇妥·多杰玉珍 Dorje yudon Yuthok

中注◆陈琴富

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

前勒口：

作者简介

更敦群培(Gedün Chöpel,1905—1951)

1905年出生于西藏的安多省热贡，是藏教佛门的一名奇僧，被认证为转世的喇嘛，也是西藏人文主义的先驱。他天资聪颖，常识渊博，文学、史地、语言、艺术、哲学、医学皆有涉猎，是一位全才型的学者。个性不随流俗，也不盲从权威，不断挑战教规与宗师典籍，留下诸多放浪不羁、离经叛道的言行。他的老师不愿称呼他的名字，只称他为“疯子”，即便如此，更敦群培还是才华洋溢，数度在辩经法会中辩才无碍，连着名的辩经师与首席教授都曾被他辩驳得哑口无言。

他的特立独行终究不能见容于保守的卫道人士，创业此放弃了格西学位的荣耀，并游走他方，自况为“安多的托体僧”，仅靠一只黑色皮箱、简单的个人物品，开始周游列国。旅居印度的13年间，让他眼界大开，并通晓英文、梵文与巴利文，对印度、锡兰的民情风俗也作了一番深入的考察，发表数本研究着作与游记。

后来因政治因素而被诬陷入狱，获释后一身破烂，最后因病撒手人寰，享年才46岁，一生短暂而坎坷，至今仍是藏族近代史中备受争议的传奇人物。

更敦群培著有《西藏欲经》、《龙树中论奥义疏》、《白史》、《唯识宗广论》、《行蕴辨析》、《印度地志》等；译有《青史》、《释量论》、《薄伽梵歌》等，总计在文史、哲学、评论、游记、杂文等各类著作，共多达五十余部。

后勒口：

英文译注

杰佛瑞·霍普金斯 Jeffrey Hopkins

维吉尼亚大学藏传佛教研究教授，自 1973 年即在该大学教授藏传佛教与藏文。1963 年以优异成绩获颁哈佛大学的荣誉学士学位，并于纽泽西的 Lamaist Buddhist Monastery of America(美国喇嘛僧院，再为藏传佛教研究中心)爱训了五年。1973 年在威斯康辛大学取得佛教研究博士学位。在维吉尼亚大学任教时期，他一手规划佛教研究与西藏研究的课目，并担任亚洲研习中心主任长达 12 年时间。共出版有 28 本著作，并且在世界各国出版了多达 24 种语言版本，以及 23 篇论文。

他最著名的学术著作包括《唯识学派的空性》(Emptiness in the Mind—Only School of Buddhism)、《实相的回响：唯识学派的三性与无性》(Reflections on Reality：The Three Natures and Non—Natures in the Mind—Only School)、《自在的艺术：诺贝尔和平奖得主谈人权、冲突与和解》(The Art of Peace；Nobel Peace Laureates Discuss Human Rights，Conflict and Reconciliation) 等。

杰佛瑞·霍普金斯出生地美国罗德岛的巴里东(Barrington)，曾经十四度到印度旅游、五度进西藏。他也曾三次获聘为富尔博来特的研究学者。

中译

陈琴富

台大历史系毕业、美国奥克拉荷马大学文学硕士。曾任杂志、报社记者、主任。现任中时晚报执行副总编辑、铭传大学讲师。著有《安心：廿一世纪心灵革命》《当下最美好》《海天佛国：普陀山行脚》《莲花佛国：九华山行脚》；译著有《步步安乐行》(一行禅师著)、《藏传佛教世界》(达赖喇嘛著)、《假如我死时你不在身旁》(克莉斯汀·龙雅可著)。

目录

004 喜乐和谐
007 大乐与空性
010 关于作者 更敦群培——离经叛道的先驱

第一部 西藏欲经

026 前　言 顶礼佛陀
029 第一章 男女之别
035 第二章 情欲关系
041 第三章 初潮青春
045 第四章 爱液精髓
050 第五章 异地之女
054 第六章 交头相拥
057 第七章 双唇互吻
060 第八章 十指爱痕
063 第九章 轻咬欢愉
065 第十章 交合之法

069 第十一章 挑情爱抚
071 第十二章 送往迎来
080 第十三章 春情之声
083 第十四章 阴阳转换
087 第十五章 行欢之姿
091 第十六章 秘戏行为
094 第十七章 进益技巧
103 第十八章 结论

第二部 论《西藏欲经》

113 前言
115 《西藏欲经》的资料来源
125 女性的平等
136 六十四种情爱的艺术
159 肉体欢愉和心灵内观
179 爱的伦理
189 提升女性快感的技巧
203 人与性的分类纲要

喜乐和谐

1999 年，在我第五度前往西藏的途中，我第一次到台湾来。在台湾，我发现友善的人们、美味的食物、繁荣的经济，以及最重要的，一个完全民主化的社会。由于宗教自由，禅修十分兴盛，我意外的发现一些寺院，有我要的关于藏传佛教的资源。

因此，1999 年，我留在台湾，之后因为往返频繁，台北可说是我的第二个家。

《西藏欲经》(Tibetan Arts lf Love)要在台湾出版，我尤其高兴。

第一部分，是更敦群培的《西藏欲经》原著，他被视为二十世纪西藏一流的知识份子，身为受认证的转世喇嘛，也是一位佛教哲学家、历史家、诗人、艺术家、旅游作家、民族主义者。更敦群培旅游到印度，他在那儿学习梵文，研读了至少八本有关情欲的原文著作，包括《爱经》(Kama Sutra)。

他对于情欲艺术的诠释，较之印度的情色巨著更能唤起共鸣，且为一般人所接受。他给邓读者能引发愉悦的建议以；

回避禁忌，详述性艺术的细节，引导如何运用性愉悦提升心灵的洞察力，并解释如何增强女性的性快感。以一种相互支持的、伦理的爱为基础，他生动的叙述了女性与男性的平等，以及女性在社会习俗和礼教法规下的牺牲。

他的书清晰的呈现了六十四种情欲艺术的细节，分成八类的性爱游戏——拥抱、亲吻、捏与抓、咬、来回移动与抽送、春情之声、角色转换、交欢的姿势。其形而上的焦点是：性喜乐是通往根本自性的一道心灵经验之门。如无云晴空的根本净光遍满在情欲动作的刺激性描述中。

第二部分是我对于更敦群培交织陈述的主题所做的分析。首先我细数他不凡的生平，并描述他所参考的印度和西藏的资料来源，接着，把散布在全书的材料串在一起，我归纳了六个主题：

- 女性的平等
- 内体欢愉和心灵内观
- 爱的伦理
- 提升女性快感的技巧
- 怀孕的忠告
- 人与性的分类纲要

我也详细叙述了无上瑜伽的哲学，这是在西藏最深奥的佛法。在那个系统中，一个大乐狂喜的心——根本净光，可以用来了悟实相的究竟本质。

高度训红的修行人可以运用性来消融粗糙的心只，让细微层次的心识，尤其是根本净光显现出来，在那个点上，它的

力量可以深化，进而了悟实相。

我并不主张那些还未在慈悲与智慧次上有高度开展的人透过性运用细微的心识，因为他们还没有了悟空性，无法在性喜乐时，粗糙心识的强烈退却下，对心有所掌握。

我的目标毋宁是指出，在我们不同层次的心识和情绪之间，它们是可能和谐的，而且我建议，在性行为时，如果能关注心的本质是有助益的。

我们不必误把普通的性行为当作是宗教灵修，但如同所有的精神状态，在如此激情的行为下，借着观照我们的心，还是会有帮助的。我们也可以避免把认知和情绪分割，而将情绪投射在别人身上，掉入一个必然的困境中。

我希望这本易读、有趣、具启发性的中文译本，它展现性的互相享乐以及内观的可能情况，能够为更多家庭带来喜乐与和谐。

我们也都从更敦群培身上，学到在世出世间的造作中游戏人间，因为开启宗教态度的根本特质，例如爱和慈悲，就在家庭中。

（Jeffrey Hopkins，《西藏欲经》英文版译注，美国藏学专家。）

大乐与空性

陈琴富

虽然藏传佛教在台湾很风行，信众也不少，但是真正理解“空性与大乐”双运修法真义者并不多。事实上，在藏传佛教中，这几乎已成为不传之秘，因为够资格传法的上师和够资格修法的弟子没几人。遗憾的是，这几严谨的无上瑜伽法教，却被浮滥的流布于世，双运尊的唐卡和鎏金佛像随处可见。

在南传和汉传的佛教传统是严格禁止和异性发生性关系的，这是根本戒律之一。藏传佛教的仇怒尊还容易理解，但是双运尊却启人疑窦，表面上看来，它不但破了戒行而且惊世骇俗。这也是几世纪以来，南传和汉传视藏传为外道的原因。直到今天，还有许多汉传寺院禁区止流传藏传的典籍，更别说是修他们的法了。

在今天的社会有一个非常不好的现象，就是许多外道假借藏传佛教的名相，完全没有实修的理论和基础，以改运或是

医病为由，假托双修的名相行骗色之实，街巷之间的神坛宫庙常见这种事情发生。甚至许多完全没有传承却自称活佛者，寺庙和名气都很大，也假借提升女弟子的证量搞骗色的把戏。

然而市面上却看不到一本有关双运的经典或是论述，也就是说，并没有明确的谈到一定要透过男女的性结合才可以产生大乐。包括一些仁波切的开示，也多提到以观想明妃的方式引发四喜。

在实修上，双运的修法到底是透过观想还是实际的性行为，一般并不清楚。而修行到什么程度才够资格修习双运，也泰半语焉不详。然而这正是藏传佛教之所以称为密教，以及它被外道利用的原因。

更敦群培这个名字在台湾是首见，一方面是因为在藏地，他就是一个离经叛道的僧人；二方面是因为台湾并没对藏族文化进行有系统的研究，这样一位行义亦僧亦俗的喇嘛自然容易受到忽略。然而，他不仅是一位出家喇嘛，也是文学家、史学家、艺术家、语言学家，对于政治也不避讳，还因参与政治活动进过监牢。

这样一位喇嘛为何会如此有次第的写一本有关男女性爱的经典？如果知道他也曾写过一些深奥的佛教论述，诸如《龙树中论奥义疏》、《唯识宗广论》、《行蕴辨析》、《无我问难》、《自性定论》，以及将藏文的《入行论》、《释量论》译成英文，就应该知道他写《西藏欲经》是有深义的。

在藏传佛教的加行修法中，法本经常会提到“空乐不二”，没有修到无上瑜伽部可能就完全无法体会，就像南传和汉传提到初禅到三禅的喜乐境，一般初学者是很难想像的。

在藏传的“普贤王如来七支佛事供养法”中，在“广修供

养”一节，法本中提到“窈窕惊艳明妃我供养，善巧和合六十四爱技；报信天女杂沓多轻盈，或为田生咒生与供生。”此处六十四受技正是更敦群培在《西藏欲经》中所揭示的六十四种性爱技巧，主要是源于印度的《爱经》。

或许是因“空乐不二”奥义的无法宣说，或许是出于一种无缘度众的悲愿，更敦群培以最特异的行径游戏人间，也留下他对于无上瑜伽体悟的见证，写下了《西藏欲经》。书中完全没有谈到修行或是无上瑜伽，只有在杰佛瑞·霍普金斯的英译本中才加以演绎。

撇开修行，纯粹以一本性受的书来读它，仍然可以看出更敦群培细腻的一面，以及他对待女性那种无分别心的情怀。在那个时代、在那个环境，写那样的书，无疑是开风气之先。全书的结构完整有序，内容由浅到深，没有掩藏矫饰，即使在今天这么开放的年代，读起来仍有它殊胜可叹之外。

个人对于佛教全无宝修基础，对于藏传佛教更是毫无所知，而且从来没有想过会翻译一本有关性爱技巧的书，翻译这本书只能说是一种特殊的因缘。

愿大家喜乐无量，身心自在。

关于作者 更敦群培

离经叛道的先驱

更敦群培于1905年生于西藏东北安多省热贡的双朋西村(中国不将安多划归西藏自治区,在他们重划的地图上属于青海省黄南藏族自治州同仁县),俗名仁津南嘉。他的父亲阿拉嘉布是藏传佛教宁玛派(注1)的瑜伽居士,教他读、写、拼音、方法、诗和许多宁玛派的仪轨。父亲在他七岁的时候折世,家产被贪婪的叔叔骗走。

他被认证是一个宁玛派喇嘛阿勤吉札的转世。在安多,阿勤意指一个圣者的转世,即俗称的祖古,吉札则是指他前世的祖庙。

十三岁时展现了才华,他创作了两首回文诗,诗的结构复杂,在一个矩形中从各个角度都可以朗读。他在热贡寺剃度出家,从上师处得到法名更敦群培。

他在西宁外的贡布强巴林待了两年，透过西藏的辩经教学方法，他研习了格鲁传承的因明学和认识论。辩才无碍使他日渐成名，在一次重要学位的考试中，他力辩群雄，辩论的是诗中教科书，十七、八世纪间著名的修行者蒋扬谢巴的著作，他批驳了蒋扬的观点，所有强巴林的师生都被他辩得哑口无言。后来当更敦群培居住在中藏期间，蒋扬谢巴的转世来到拉萨的一座寺院参访，更敦群培担心蒋扬谢巴会因为他批驳其前世而沮丧，特地前去见他并献哈达以示敬重。这位蒋扬谢巴的转世却一点也不沮丧，当更敦群培屋后，他立即起身相迎，直到更敦群培坐下后他才就座。

1921 年更敦群培转到一个更大的格鲁派(注 2)佛学院札西齐寺(拉卜楞寺)，蒋扬谢巴于 1710 年创建，位于安多的东部(目前属于甘肃省)。他因为滔滔雄辩以及不随流俗的态度而更加有名，同时他也能制造机械动力船，横渡札西齐寺旁的一个湖面。在此期间，他认识了一位美国的传教士葛理毕诺神父，就住在寺院近郊的一个小镇上好几年了，在造船技术上给了更敦群培一些意见。

1927 年，更敦群培二十余岁，因为批驳学院教科书的事，在札西齐寺的压力下，他转到中藏拉萨近郊的哲蚌寺果芒札苍，成为喜饶嘉措大师的门下。喜饶嘉措和十三世达赖喇嘛友好，在中共进驻西藏之后被聘为中国佛教会的会长以及青海省人民政府副主席。师徒两人都很有个性，更敦群培经常挑战他老师的教导，与他争辩；而喜饶嘉措也不直接叫他学生的名字，只称他的绰号“疯子”。更敦群培最后放弃上他的课，他说：“虽然喜饶宣称要教我经典，但完全无法满足我。不论他说什么，我都提出辩驳，我们经常不知不觉就争论起来。除

了叫我疯子以外，他从来不曾叫过我的名字。”

更敦群培还喜欢挑起和其他学者的辩论。一次他在辩经大庭中装扮成不识字的督监，和著名的蒙古辩经师嘎旺雷登激辩，嘎旺后来成为果芒札苍的住持。另一次，他以一个非常特殊的观点反驳哲蚌寺罗色林学院的首席教授师，罗色林属于哲蚌寺的另一个瑞布札苍，与果芒札苍并立，这位首席也被更敦群培辩驳得哑口无言。

他甚至主张没有成佛这回事，导致一个愤怒的僧团殴打他，粗暴地逼迫他承认确实有成佛的存在——这个例子说明了格鲁派的学院中，团体控制力限制了分析性的试探。更敦群培总显现得不那么容易受到外在的役使和屈服，而西藏的学者们却认为他们的辩证是唯一清净的，是不容修正和辩驳的，是大师的至理名言。显然地，他花不多的时间在研读上，就在他要应考格西学位（注3）之前，却离开了果芒札苍，放弃了高学位的虚荣。

更敦群培还喜欢绘画，在果芒期间，他画了很多素描当作“果腹”。1934年他和罗侯罗（Rahula Sankrityayana，1893—1963）同游北拉萨时，也画了不少。为了寻找梵文的手稿，他们一起到藏北、尼泊尔、印度等重要的佛教遗址作朝圣之旅。罗侯罗后来成为他终生的至交，他是梵文专家，献身于印度独立运动，他也是印度共产党员，经常以苏俄旅行。1938年更敦群培随同他返西藏回程考察六个月，之后他受聘于印度派特纳的比哈尔研究会（Bihar Research Society in Patna），一直到1945年才回到西藏。海德·史多达（Heather Stoddard）根据探险队的摄影师方尼·穆可吉（Fany Mukerjee）所说而引述了一段故事：

我们谈论许多有关艺术的话题。我受的是西方传统教育,艺术是一种可以在片刻凝视中拾起并放下的活动,但更敦群培说艺术中最重要的是心注,心必须完全投注于对象之中。有一天,他开玩笑似的说,他将展示给我看他说的是什么意思。他到市场买了一瓶酒回来,开始大口的喝,他不停的喝并一再问我脸转红了没有,喝完最后一滴时他醉了。接着他脱光衣服坐了下来,开始作画,他画了一个完美的人物画,从人物的手指尖开始起画,以一笔连续的线条没有间断地回到指尖,完成了一幅画。

这则简单的故事传达了一个意义,更敦群培喜欢酒、性、禅定和艺术。

在噶伦堡他与达钦巴布拉编纂了一本藏英字典,内容还兼及一些印度文的英译。达饮巴布拉提供了一个给西藏青年聚会的场所,让一些有改革思想而不得志的年轻人有个去处,这些青年发中包括:

·邦达饶嘎:来自西藏西南康区的重要政治领袖,他和国民党有政治和资金上的往来,曾把孙中山的一些著作译成藏文。

·巴布·彭措旺嘉:坚贞的西藏共产党员,1949 年提出改革西藏政府的计划,后来接受中国政府的一个高级官职,文革时期被冤入狱,1979 年获得平反。

·图敦贡佩拉:十三世达赖喇嘛的亲信随从,因为具有影响力,在西藏的权势被认为仅次于达赖喇嘛。1934 年达赖喇嘛圆寂后,被忌妒他权势的人放逐,他被放逐的日子选在藏历

十二月的第二十九天，这是藏人把过去一年所有的邪恶力量汇集起来驱逐出去的日子。他被带到拉萨的市中心，被迫与他的父亲对面而过但不得交谈，他父亲于行先前遭到逮捕，并从另一方被带来会面，这是一个非常残酷的惩罚。

这些人都醉心改善西藏的现况并促进其现代化，当时的西藏处于一种不能容许改变和容忍歧异的气氛，因为英国策动要继续维持在印度殖民的地位，使得西藏的情势更加保守。在我看来，他们普遍的西藏民族主义要强过与国民党或共产党结盟的意愿，但不幸的是，由于恐惧外国势力的入侵，更不能容忍多元思想，使得西藏政府和人民无法从这些青年领袖的才能和洞见中获益。

更敦群培在锡金人更多的指导，他在六个月后通过一项入学考试。其后在罗列赫（George Roerich，1902－1961）的邀请下，他与修女同行到印度的库鲁。罗列赫是苏联的政治流亡者，也是西藏、蒙古专家以及佛教徒。在库鲁，更敦群培和修女把法称尊者的《释量论》（Compendium of Teachings on valid Conition）译成英文。更敦群培也协助罗列赫把非常重要的十五世纪藏传佛教史译成英文，就是著名的《青史》（Blue Annals）。

更敦群培在锡兰的卡什维德亚皮斯学院研习巴利文，并在贝纳拉跟随库努喇嘛丹津嘉措学习梵文。库努喇嘛说更敦群培非常猛利，一本他要花好几个星期才能熟记的经典，更敦只要一天就记起来了。更敦群培将卡利达萨的《罗摩衍那》从梵文翻译成藏文，并翻译了《薄伽梵歌》第十二章，这是赞颂梵天很长的一章，将其中的《虔信瑜伽》从梵文节译成藏文。他还把整体巴利文本的《法句经》译成藏文，也把寂天菩萨的《入

菩萨行》中的“智慧品”从梵文译成英文，而且应西藏政府之请将英文的《军事操典》译成藏文。他用藏文写了几本哲学的书，包括唯识学派的理论、艰涩的因明论，以及非佛教的哲学。他还写了四本医医药方面的书，以及他旅游考察的游记和圣地指南等导读的书。

1945年冬天，经过了整整十三年在印度以及六个月在斯里兰卡的岁月，更敦群培回到西藏。在斯里兰卡，他对于出家长老们的生活方式留下深刻的印象。回到拉萨以后，他为蒙古族的格西曲札工作，协助他编纂了一本最现代的藏文辞典，也透过贵族霍康家族的赞助，出版了西藏早期的历史《白史》(White Annals)。

在拉萨，更敦群培也以他甚受争议的诠释方法教授中观哲学。他的学生——宁玛派的达瓦桑波，对于他的讲授做了笔记，同时把更敦群培早期写在纸片上有关《释量论》的著蜍合编成一部《中论奥义疏：龙树密意状严论》，先在拉萨出版，1951年在噶伦堡出版。这本着作是批评宗喀巴大师对中观哲学的诠释。宗喀巴·罗桑札巴是格鲁派的创始者，是更敦群培早期受教的两所学院——安多札西齐寺和拉萨哲蚌地的精神导师。更敦群培警告过达瓦桑波，在他死后，这本著作会引起很大的争论，他必须小心。

一位卜居于纽泽西的内蒙古学者格西葛登告诉我，他曾经在拉萨的街上碰过更敦群培，更敦带他到一个屋内，非常平静清晰地对他阐释中观哲学。虽然更敦群培看来有点酒醉，但格西葛登对于他的清净澄明非常惊讶。这与他上回展示酒后作画的禅定功夫一样。

更敦群培对于宗喀巴阐述中观哲学的批评是很细微的，

他发觉宗喀巴在区别空与有这方面说得太深奥，尤其宗喀巴主张以空性来辩驳自性有。的确，宗喀巴认为只有完全了悟空性，才能真正的区别出空与有的奥妙，因此他坚禅观空性的第一步必须要清楚知道什么是自性有，而它又是如何在心中出现的。宗喀巴的弟子们试着解释其间的明显区别，认为最初对自性有的认同只是一种自以为是的臆测，而非确切的认知。

然而，更敦群培的批评强调禅修时了悟空性之必要，不要满足于口头上卖弄一些自己没有体验的言词术语。因此他主张，不论口头上作了什么样的区别，一个人必须根据事实辩明空有，而不是制造错误，放着主要对象不管，去反驳个别明空有，而不是制造错误，放着主要对象不管，去反驳个别的自性有。在这点上他认同宁玛派的观点以及格鲁派的经验主义学者，如江嘎·罗贝多杰、贡塘·恭却登贝卓美、第一世班禅喇嘛洛桑吉格桑。

如同江嘎所说：

似乎他们放着这些实存的现象不管，而去寻找像兔角一类的东西来辩驳。

因此，更敦群培并非反对格鲁派的一切学说，而是反对他们在概念的里清上，并不根植于经验的优势传统。

然而，更敦群培在不自觉中伤害了格鲁派学者的立论。在《龙树中论奥义疏》起首的章节中，更敦群培以很长的篇幅，揭示了格鲁学派所强调的“释量”的本质，认为他们的论点过于独断。正如他在《西藏欲经》接近结尾时所说：

检视一个人的经验，从小到老，我们的心态有多少的改变。信心怎么能够放入流行的概念呢？有时候即使看到一位天仙，我们也会感到厌恶；有时候即使看到一个老女人，也会燃起热情。有些东西前存在，但稍后可能消失，而一些新的东西可能出现。数目字是不能够蒙蔽心的。

此外，格鲁派尝试解释佛陀的平等心，有关“一念万年”以及“芥子纳须弥”的矛盾现象，他们说是因为佛陀的神通力才有此能耐。更敦群培说真正展现神通力的不是佛陀，我们无法把这矛盾的现象统一，是因为我们透过概念的心去思惟，自然无法理解一念怎么可能有万年之长。他建议格鲁派的学者们最好去阐述佛陀证悟的洞察力，而不是局限在凡夫有限的眼光。

这是格鲁派的标准态度，他们根据中观的法则作为基调，拒绝接受佛陀、龙树和一些论师们许多论述的价值，否定了空和有，以此解释他们意图驳斥的自性有。但是更敦群培反驳了中观法规，认为实相的确是超越所有二元的主张。如同他在《西藏欲经》手稿行间的注记，谈到“实相怎么能与空性和大乐相矛盾”中说道：

有关静（山河大地）与动（有情众生）的究竟本质是难以言传的，当我们从负面角度思考时，它是空性；当我们从正面角度思考时，它是大乐。空性不全然是负面的，而大乐是正面的。因此我们可能会质疑这两者如何能在一个基础上并立不悖，但是把它们放在二元观念中，我们可能就不会感到害怕了。

他在辩证上的训练让他明白逻辑也有它的限制性。他也批评执着于字面受到文化制约的净土观念：他说假使佛陀把净土赐给了西藏，他应该把净土的文化也给他们，像是装饰着奶茶的许愿树等。更敦群培并非虚无的相对论者，他说他并不是不相信佛，而是佛陀所说的话必须是信众能理解。很明显的，这个尖锐的、离经叛道的思想以及周游列国的见闻，挹注了他文化相对论的概念，而这些却是他的西藏同胞所缺乏的。

他的《龙树中论奥义疏》是如此离经叛道，一些顽固保守的格鲁派人士，虽然不能否定更敦群培的卓越才华，却又不敢想像谁有如此胆识敢批判宗喀巴，因此转而主张《龙树中观奥义疏》的基本观点并不是更敦群培的，而是他的学生达瓦桑波的。这本书被非常严肃的对待，有三本批判他的着作也出现了：一本是他以前的老师喜饶嘉措所写的《龙树奥义略论：无畏狮子吼》；一本是旅印藏族学者哲美·洛桑班丹所写的《驳中论奥义疏的异端邪说》；以及另一本由哲蚌寺果芒札苍的学者云丹嘉措所写的《答东妥的问难：驳更敦群培的龙树中论奥义疏》。

更敦群培的政治见解同样离经叛道，这给他带来了麻烦。当他在印度时，他组织了一个"西藏革命党"从事政治运动。更敦群培认同这个改革政治运动，这可以从他替这个组织设计党徽中得到证实，党徽是一把镰刀、一把剑、一个织布机，他的行径在西藏政府内比较保守的官员眼中看来格外刺眼。这个组织的藏文名称是"西藏西部改良党"，有点仿效中国对西藏的称呼，在字面上为西部藏区的意思。因为这名称呼应了

中国主张西藏东部的两省安多和康区已从西藏分治出去，因此这个政治运动已然冒犯了许多西藏政府的官员。

噶伦堡集团出版小册子批评西藏的制度，这使得在印度的英国行政官署感到困扰，他们对该组织发出“退出印度”的通知。而一位西藏政府阁员的邀请，把更敦群培骗回拉萨，在进入错那时即遭到监视。他只带回一卷被盖、一个炉子、一个小铝锅，和一只装着书和手稿的黑色大金属箱。他真正过着他自况是“安多的托钵僧”的生活。

1947 年秋天，苏堪召集了一个委员会议，他是 1940 年代晚期西藏噶厦政府最有权势的人，表面上指摘更敦群培制造伪钞，实际上却是认定他从事颠覆的政治活动。苏堪随后指控他是共产党员，另有谣言指他是苏联的间谍。更又甚者，他被捕的原因还包括应国会之邀草拟宪法，以及他在宗教上离经叛道的态度。噶厦政府担心国民党资助西藏革命党。后来更敦群培解释，他猜想英国政府让噶厦以共产党的名义逮捕他，是因为他的历史观点认定西藏是一个独立的国家，她的边界涵盖到印度边区，而英国却认为中国的领土涵盖西藏，意图维持现有中印边界的疆域。

当官方前去逮捕他的时候，他提出两项请求：(一)不能翻动他写在纸片和烟卷纸上的笔记，那是他小心置放在房间内有关证明西藏是一个独立国家的书稿；(二)他们要保密，为了照顾他的性需求，让他保有一个真人一般尺寸的充气娃娃(他曾经在娃娃脸上画上一个游牧女的象)。但是，这两项请求都没有兑现。

噶厦政府执意看他所有的写作资料，由于没有一项能使他入罪，他们改而审问他，最后采取鞭打的刑求手段，更敦群

培还是全盘否认他们的指控。虽然欠缺实质的证据，他仍然以罪犯之名关入大牢里。在狱中，他和一名亚娃荷血统的女子过夜。

1949年，罗侯罗和罗列赫去拜访苏堪的哥哥，他是一位将军，当时正在印度访问。他们说服他让更敦群培去写一部西藏的历史，同时告诉他善待更敦群培对西藏政府有利。他们说，当中共要占领西藏的时候，无可避免地，西藏政府可以利用更敦群培和中共的情谊。经过两年四个月的牢狱之灾，更敦群培在1949年被放出来，一身邋遢，穿着破破烂烂，非常瘦弱。

他受到的待遇是非常严酷的，在《西藏欲经》的最后一节结尾可以发现，他仍然坚持别人的过失不能归咎在他身上：

不能把自己的过错加诸在一个谦卑者的身上，
像是以不当的行为毁掉朋友的生活，
或是丧失镇静等所造成的过失。

他祈愿谦卑的人能免于被迫害的自由：

愿一切卑微众生，
在这宽阔的地球上，
能得真实的自由，
免于因残酷法律枉受牢狱之灾。
都能够自主地、适切地
分享小小的欢愉。

这一节中表达了西藏人民的境况——人们拒绝残酷统治的渴望。

政府贴上他牢房的封条被刘夏·徒敦塔巴撕下,他是外事安全部的部长,由于他的请求而释放了更敦群培。当时十五岁的达赖喇嘛刚负起统治政府的责任,对所有人犯实施大赦,这个大赦的消息由刘夏带到更敦群培的牢房。他发现牢房内的墙上挂满蜘蛛网,更敦群培个人的所有物爬满了虫子,他感觉好像置身于西藏大修行者密勒日巴的严洞。墙壁上有一段话,描述囚犯被监禁的严酷景况:

从慈悲的领域里
但愿他们以智慧之眼
关照那被遗弃的纯真小孩
浓密的森林中
一只顽强的猛虎
因为忌妒而抓狂
发出骇人的怒吼

猛虎是隐喻摄政达拉客,他的名字第一音节的意思就是老虎。更敦群培因为被监禁而责难于他。

更敦群培从牢狱中出来时,穿着破烂邋遢。他变成一个酒鬼、鸦片于枪,他那只装着书和手稿的黑色金属箱也不见了。

大约有两个半月,他拒绝梳理、穿着干净的衣服、刮胡子、剪他那及腰的头发。他形容自己是一个被石头打破的珍贵琉璃宝瓶。虽然他的生活已经不再像过去,但在面对哲蚌寺来

访的五位喇嘛时仍然表现得辩才无碍，只是随手对着释迦牟尼画吐于圈、弹芋灰的举措吓坏了访客。他们论辩的主题是，佛是否有真正愉悦和痛苦的感觉，五位喇嘛被他辩得哑口无言而去。据说其中一位对更敦群培留下深刻的印象，而对自己的学识不足感到沮丧。

在另一个酒醉的场合，更敦群培展示能说十三种语言的能力，包括日本、印度、不丹、尼泊尔、锡金等。政府给他一份生活津贴和食物配给，但却没有还给他装着书和手稿的黑色金属箱，有人认为那些被送到英国去了。

出狱后，他和在监狱碰到的流浪女子同居了大约两个月，他请朋友买一些她想要的东西，并把好送回家乡去。后来，她和来自川多的女子玉卓同居。

他的健康状况因为于酒过量而衰弱，达赖喇嘛的私人医生为他开了药方，但似乎没什么作用。在他出狱两年后，听到宗喀巴的“缘起赞”以及米旁的“大圆满根道果祈请文”之后，他宣称：“那些都很好听，疯子更敦群培已经看尽了全世界有趣的事了。现在，听说在下面有一个著名的地方，我在想，假如我下去的话，那会是什么样？”太阳就要下山了；他请他的好友喇琼阿波（传记作家）回去，第二天再来看他。当喇琼阿波第二天回来时，人家告诉他，更敦群培在他走后不久就离开人世了。

他死于 1951 年，享年四十六岁，在监狱的岁月里为他的生命留下了注记。

第一部

西藏欲经

更敦群培 著

前言

顶礼佛陀

愿自生大手印能庇护你，
让所有稳定的和变动不居的事物，
滚入一个状态中，
以坚定的喜乐如闪电般的套索，
让一百零八个结使都消失无踪。

顶礼在玛希许华拉的足下，
她动人的身躯如无云晴空般的澄澈，
她永恒地在快乐的荣耀之地嬉游，
她安住在西藏改拉萨的雪山之中。

我顶礼在高俪女神的足下，
她美丽的脸庞如满月般的绽放，
她微笑轻露的贝齿如珍珠念珠，
她隆起的乳房有如圆形的海螺。

欲界就是处在一种情欲的层次，其间所有的众生都追求欲望的满足。情欲满足的实现，就是男女性器结合产生的性喜悦。哪个男人不渴求女人？哪个女人不渴求男人？除了外表故作矜持，所有人的内心都无例外的喜好此道。

在斯里兰卡的一本《情欲经》(Anguttara Sutra)中，薄伽梵宣说了以下这段话：

在男人眼中最美丽的形式就是女人的身体；在女人的眼中，就是男人的身体。世间我所见没有比这更美丽的东西了。在男人的耳中最曼妙的旋律就是女人的声音；在女人的耳中，则是男人的声音。世间没有任何声音能够超越它。

她也谈到其他三种感官的喜悦——嗅闻、品尝、触摸。

在佛陀之前的数百年，印度婆罗门系统就有许多的经论，包括《一家之主经》、《家庭主妇经》、《情欲经》等等。那些梵行者和居家者的生活方式，过往的圣哲都做过解释，所有印度的生活习俗都源自于此。

在一些经典中，提到有关十八种科学的主题之一，就是性的技巧。在《广论运动经》(Extensive Sport Sutra)，中论及菩萨女神的特质，她"要了解有关娼妓的经论"，

这意味着她必须知道性爱的方式。在其他的著作中也谈到，"一个女人必须知道性爱宝典"，其中所谓的经论或宝典指的都是有关性爱的技巧。

苏如巴(Surupa)大师所写的《情欲略论》被翻译成藏文，这是论述婆罗门学者科卡(Koka)所写的《性爱欢愉》。科卡是喀什米尔国王巴里哈德拉(Paribhadra)的儿子，虽然此书

没有译成藏文，但零星的印度版本散见在藏区的尔寺（Ngor Monastery）中。据说这也是龙树菩萨流传下来的论着。

有关情欲的论著，今天在印度著名的有：《爱神的宝饰》、《欲望之神》、《情欲的艺术》、《性快乐的秘密》、《性欢愉的宝灯》、《五箭集》等等。大大小小的论著集结起来大约超过三十本。其中最好的是玛希许华拉（Maheshvara）的《欲望论》以及华兹雅雅那（Vatsyayana）的《爱经》。在此，我将依据这些典籍做解说。

第一章 男女之别

男性类别

虽然男性有很多的类型，但是都涵盖在这四种类型之内——兔子、雄鹿、公牛和种马。

兔子型的人有中等身材，他的思想是良善的，并带着笑脸；他是道德的实践者，能和朋友打成一片；他不会和别人的妻子搞七捻三。他尊敬长辈和上位者、协助晚辈和下位者；他不讲究吃穿，只要方便、大方。他不懊悔过去，也不忧心未来；总是闲适安逸，保持愉快的心情。他的阴茎勃起时有六指幅长，龟头呈圆状而柔软。他交欢时迅速，而且很快射精。他的体味和精液味道闻起来令人愉悦。在好的和舒适的地区有很多这类型的男子。

雄鹿型的人凸起的眼睛和宽阔的肩膀。他尊敬师长，但不喜欢打扫清理的工作。他的智能机灵；他移动时，又跑又

跳;经常唱歌;他穿着讲究,穿戴首饰。他说话忠实、胃口好,经常为朋友提供食物和宴会。他的阴毛和腋毛稀疏;他的阴茎有八指幅长。在地球上大部分的国家都有许多这类型的男子。

公牛型的人有壮硕的身体和英俊的面容。他的性格多变,很少退却。他很容易交朋友,也很容易和他们分手。他的胃口奇大,擅长歌舞,行为反复无常,情欲旺盛。他与所有他能上手的女人做爱,阴茎有十指幅长,体味和精液的味道难闻。在海岸和平原区有许多这类型的男子。

种马型的人体型肥壮,身体粗大;肤色黝黑、长脚、移动迅速。他容易兴奋,喜欢欺骗、虚伪,与所有年轻、年老的女人为伍。这种类型的人极为激情,如双方同意,他甚至可以和母亲及姊妹做;人和不适合的人往来——亲戚、牧师的女儿等等。不管他交欢多少次,他的精力从不丧失。一天没有女人都不行。他的阴茎精而且硬,勃起时有十二指幅长,精液相当多且味道难闻。在所有的国家中,都有许多这类型的人,在干旱、燥热少雨的地区,这类型的人更多。

这四类型扩大描述的话,可以更细分为十六种类型。例如,兔子型可以再分类为:兔子——兔子、雄鹿——兔子、公牛——兔子、种马——兔子等四种类型。同样的,雄鹿型可以再分类四种;公牛型和种马型也可以再细分为四种。至于这些类型的个性和特征的不同,聪明人只要详加分析就可以知晓。

女性类别

虽然有许多不同类型的女人,但无不涵盖在这四种类型

之内：莲花型、图画型、海螺型和大象型。

莲花型的女人最佳，她美丽，带着一张微笑的脸，她身材苗条，性情温顺，没有雀斑，肝色白析透着红润。一头乌溜亮丽的秀发，眼睛游动像是受惊的小鹿；小鼻孔、浓眉。喜欢整齐的衣着、简单的食物，穿戴很少的饰物，像是花之类的。她是利他主义者，品德高齐，对丈夫忠实。她的乳房柔软圆润且大，阴道有六指幅深，她的月经流出味道香如莲花，故此类型以莲花为名。拉玛国王、希塔国王的妻子，潘达瓦、德劳帕迪王子的妻子都是莲花类型。在中部地区愉悦的土地上，她们降生于良好的血统中。

图画型的女人属中等身材，她不很胖也不很瘦，游动的长眼睛好像莲花瓣一般，鼻子有如芝麻花。她穿色彩鲜艳的衣服，戴黄色的花环；她喜欢各式各样的图画，爱听有趣的故事。她养各种不同的小鸟、鹦鹉等等。总是有一群小孩绕在她身旁。她的身体美丽如一幅图画，因此称她们是图画型的女人。她不特别喜欢性爱，其他的特质与莲花型的女人类似。她的生殖器官略呈圆形状、阴道有八指幅深、阴毛稀疏、月经清澈。图画型的女人出现在大河的岸边，像是恒河、卡维利河、印度河。

海螺型的女人瘦高。她的脖子略弯，鼻子的顶端向上挺，瓜子脸，肤色美好；她不断吃各种的食物，擅长做家事，仆人总是绕着她。她很会说话，心智清晰，会隐藏一点秘密，可以很快和她所遇到的人交往。她不太尊敬长辈，但容易和家人打成一片，她善妒、多情。她的生殖器温热，阴道有十指幅深；阴毛浓厚，容易流出分泌物，体味和阴道是酸的。世上的女人我数是属于海螺型的，但因为不同地区的气温和特质，产生不同

的体型和肤色。有三个特质:多话的、灵巧的舌头,弯曲的脖子,就是这类型很明显的特征。

大象型的女人身材短小、四肢宽阔,她的嘴巴和鼻子宽厚,屁股比什么都来得大,眼睛有点红色,她的头发粗、肩膀圆。她的乳房很大而坚硬如石。她的食量大,声音强硬而显焦急,从头到脚都穿金戴玉。喜欢搞婚外情,说长道短。这类型女人大多会和丈夫离异,喜欢结交精力旺盛的男人,可以和任何人睡觉,甚至是父亲和儿子。她一要交欢好几次,不易满足。她的生殖器多毛而且如火一般温热,经常滴着湿湿的分泌物,味道有如大象。一个像此类型的淫妇是不适合当妻子的,但是她的行动力积极旺盛,作为女仆的主管则相当称职。

将此四种类型的女人再细分,可以分成十六种型。它的分类像是莲花——莲花等等,与上述男人类型的分类相同。

这种分类是玛希许华拉所叙述的。华兹雅那谈到两种分类,每类有三种形态,共有六型。他提到男人的三种类型是兔子、雄鹿和种马,女人的三种类型是母鹿、母马和大象。这两种类型的分法,其个性的好坏应根据他们陈述的顺序来理解。虽然在注解中有许多不同类型的解释,但是除了极少部分,大多数都受到认同。

身体标记

假如一个女人在左脸颊的底部有一颗红痣,虽然她年轻时会经历困难和痛苦,三十岁以后她将得到快乐、安逸和荣耀。如果是黑痣,四十岁以后将会变得快乐。

在额头中央细线条的地方有个黑痣,她的个性不佳且不

易和朋友相处。如果是红痣，她的丈夫会疼爱她。

如果在额头左边有一颗痣，所有人都会爱她，且会得到财富和尊敬。

如果在额头右边有颗痣，她所从事的所有事都不会有成果。

如果她有一串绿色的痣在左眉毛下方，她会得到广阔的资源，她的举止有度，丈夫会疼爱她。

如果她的一双眼角边有颗红痣，她的厄运不会终止，而且还是会横死于刀剑之下。

若她有颗痣在颊骨上，将不人会大富但也不会贫穷。

她的鼻子上如果有颗痣，她将会远行他乡，她所从事的事业都会成功。

如果她在右脸颊的尾端有颗痣，一般说来她会遭遇极大的厄运。

在嘴部的周围有痣的话，所有的人都会喜欢她，且可以享受美食和财富。

在颈部中央有颗痣的话，无疑的她会是个富婆。

如果她的耳内有痣的话，一般说来她是积极的，所有人都会尊敬她。

若在颈部有一颗痣，她会在不预期的方向得到资源。

如果她有左乳房有颗痣，她会生很多女儿，而且生活困顿。

如果她有右乳房有一颗痣，她会生很多男孩。

如果她的双肩上都有痣，她会有权势，很难有人能压制她。

如果她的胸部有颗痣，她的思想是不好的。如果她的腹

部有颗痣，她的食欲很大。

有关女人身体左边的标记所显示好或坏的意义，在男人身上则刚好相反反映在右边。然而，这些都不是非常可信的。

人生阶段

女性在十二岁或年轻一点，称作少女。应该给她梳子、蜂蜜、酥饼等等，告诉她一些接吻的愉悦故事。

从十三岁到二十五岁，称为年轻女子。她应该被吻和拥抱；结识男人，她将体验快乐。

从二十六岁到五十岁是为成熟女人。她应该听一些像是咬或是揉捏的情欲故事，她也应该得到情欲的快感。

一个女人过了五十岁，应该得到如“和蔼的”、“可敬的”之类字眼的尊敬。不论是短程或长程的问题，应该听她的忠告。

第二章 情欲关系

降生在欲界的众生，
无论男女都渴望对方；
欲望的喜乐是喜乐之最，
高等或低等众生都可轻易发现。

假使不是因为性爱关系而结合在一起，男性和女性将会分开。那么这世上将会有两个集团，他们必然会生活在战争和冲突之中。和尚们离群索居，的确无法体会其中价值，但即使是依他而起的、生活所依凭的八暇十满（注 4）之身，都是因为两性结合而得来的。也就是说，假使放弃了性爱，这个世界将在瞬间变空。如果没有人类，又哪来和尚和佛法？

“二圣六庄严”（注 5）降生于印度，善法的教师雪拉降生于欧谟，明朝皇帝降生于中国的皇室。我们无须解释他们他们来自于何处。

外道的书上说，婆罗门阶级是从梵天的嘴巴降生。这在

事实上很难被接受，但是不论智者还是愚者，没有一个人能否认所有四个种性的人都是从妇女的子宫降生。

在男人与女人之间，即使丧失了所有的财富和权势，就算是一个满头白发的老人，在女人的私处间也能经验无法言喻的喜悦。就情欲而言，它没有束缚、没有恶念的困扰，也没有一颗恼害的心似矛一般的伤人。虽然欲界众生的情欲没什么美德可言，但它又有何罪过呢？

在《时轮密续》实修的章节中提到，供养一个女子给渴望的人是至高无上的礼物。如果你不相信我，去看看那一章，你就会明白。

好比乞丐说讨厌黄金、饿客说厌恶美食。每个人的嘴巴都咒骂性，但是每个人的心都暗地喜欢它。只有富人才得到金银财宝、车渠马牛；其他所有的人，不论贫富贵贱都可以在性爱中得到快乐。珍稀的事物像是阳光、微风、大地和河流，是属于大家共同所有。如果我们认为地球上每件有趣的事都是人类所制造的，试问有比男女结合更有意义的事吗？不需要有负担，不需要别人认真的来告诫你这件事的重要，所有男女都可以自由地进入欢爱的情境。这是因果律所设的法令。

你难道不会对于一流的布顿大师(1920—1364)活雕像感到惊叹吗？它只是一对男女躺在那儿半个小时，而不必靠任何的手工艺或是科学。的确，所有因缘具足的结合都是神奇的，但是最神奇的还是男女间的结合。所有愚笨的人即使不知道如何念书，也可以不必透过读书而自然知道这档事的神奇。萨迦班智达(1182—1251)说，对于神奇的事不把它当一回事，那才是愚昧的象征。

喔！我现在疯了，虽然那些清醒的人笑我，但大乐的经验

不是小意思，家族血脉的传承也不是小意思。假使一个人能够从大乐和空性中确证情欲的方式，这怎么能说是不意思呢？

对每个男人而言，他的想望是女人；对每个女人而言，她的想望是男人。在彼此的心中，都有性的欲望。那些以清净自持的人有什么机会禁止现实上合宜的行为，却让不合宜的行为秘密进行？宗教和世俗的道德怎能压抑人类自然的情欲？禁止喜悦在神经结构的五轮和坛城（注 6）的六大（注 7）中自然升起，把它当作是一种过错，这对吗？

在满意的对象上寻求快乐是情欲，但它也是信心本身。害怕不愉快的对象是憎恶，但它也是自制本身。不论某件事是不是欲望，它是心的特质。虽然我们尝试改变它，但却无法避开它。因此，当我们仔细的检视，不论是大乘、小乘都把烦恼情绪运用在修行道上。

不管什么样的活动——大的或小的，为了个人的因素，为了国家普遍的好，为了国王的统治，为了穷人的生计——女人是不可缺少的。不管是为了需求而祈祷或是供养神佛，据说如果与女人共同来做这些事，效果不但迅速而且必然圆满。

这个广阔的世界就好像一个可怕的荒漠，因为过去许多行为造作的力量而变成痛苦。在这样的一个世界中，女性朋友能够带来喜悦的安慰，这似乎是个奇迹。她是一个带来愉悦的女神，是一块繁衍家族血脉的良田。人们生病时，她是有如护士的母亲；人们悲伤时，她是抚慰心灵的诗人。她打理一切的家务，是个仆人。她毕生以欢笑保护我们，是个好友。一个妻子因为前世的业而与你结上关系，她被赋予了这六个特质。因此，认为女人多变而且通奸的说法根本就不是事实。

关于通奸一事，是不应该有男女差别的。如果我们仔细

审视，男人可能更糟糕。一人国王拥有上千个宾妃，仍被颂扬是高贵的生活形态，但假使一个女人拥有上面个男人，她可能被诋毁得体无完肤。

假使一个国王与一千个女人轮流做爱，哪里还存在什么通奸的问题？既然和一个妻子做爱不算通奸，又怎能说这个国王是和人通奸呢？一个头发雪白的富有老头可以选择并买下一名女子，女人只是一件买卖的物品，她有的只是一个价码而已。唉，女人没有保护者！当一个男人挑选一个女人并强行将她带走时，女人并不愿意跟他走；因此，就好像意图用石头修补木头一样，女人的性格怎么可能稳定？

在波斯，每个年迈的国人拥有大约十个妻子，假使其中一个妻子与他人通奸，她将立刻被活活烧死。虽然一个男人有五个年轻女人就可以满足，但五个女人怎么可能满足于一个年迈的老头？像这样，在世界上许多地区，富人有很多法律和习俗来配合他们的愿望。这不仅获得令名美誉，同时还与国王的愿望相符合，聪明的人也就微笑的赞同了。如果人们想想这个陋习，就无法从悲哀中得到解脱。因此，不要光是听由男性一种声音发出来的叫嚣；仅只一次，见证趔真理的本质，并说出诚实而无偏见的言语！

对一个女人而言，她最终的家不是父亲的家，而且很难成功地找到自己的路。女人的终生伴侣，就像在荒野山谷中的无角兽一样，是她的丈夫。在印度，女人每天早上起来要向丈夫的脚下顶礼，并把他脚上的麈埃和红色粉末搅拌后，点在自己的额头上。

在尼泊尔，即使一个男人强行带走一个女人，并发泄他的情欲，完事后，她起身，还得用头碰触他的脚，然后离去。起

初，她会挣扎说“不要”，事后却毕敬的说“谢谢”。想想看这个习俗，我们不禁大笑。甚至于，据说做这事的那些人是一种良好的德行呢！

她的丈夫供给她食物、衣服、首饰——一切她想要的东西，并引导她一生所有的行为，除了尊敬他以外，女人别无其他的教条了。一个女人如果放弃她的丈夫，去从事博爱、禁欲等事业，这些善根没有获得丈夫的同意而去从事的话，是不会产生善果的。她必须留在丈夫的身边，各方面都表现得优雅，能与丈夫的思想一致。更深一层的，她必须透过各种情欲的活动在身体和心灵上与丈夫合而为一。

一些男人豢养了女主人，但随后却放弃她。据说洁净的神害怕沾到不洁的女人，哪怕是她脚上的灰尘所掀起的微风，都会让诸神逃离而去。

丈夫的另一半是他的妻子，妻子的另一半是她的丈夫。一个人的身体分成两半，各自独立，即使是动物也无法适应。思及此，一个人如果能终其一生对自己的另一半忠贞不二，即使是死后也值得尊敬。

放弃赞美那些不适当的行为，放弃一切通奸行为，放上孩子吸吮母亲乳汁的形象，是世上最值得尊敬的方式。

有关女人适不适合做那回事的论点，虽然许多人都谈过，最好还是根据自己地区的习俗。印度强烈禁止或限制和寡妇交欢，当我们理性检视，可以了解其中没有禁止的理由，甚至与寡妇行欢还有很大的益处哩！因此，如果寡妇已经拭去了她的伤悲，而她又还年轻，当然可以做爱做的事。

很多地方都有这样的习俗丈夫死后，女人必须三年不能碰男人，如果可能的话，因为这是一个好的习俗，必须遵守。

据说在一些行为体系中，寡妇是不洁的，她们做的食物不可以吃；然而，这是由毫无慈悲心的婆罗门所传播的说法。在古印度时代，当一个女人的丈夫死了，她也要跳到火堆里去殉葬。如果没有这样做，她会被视为是一个活的死尸。寡妇不洁的来源不过如此而已。

人的身体内部都是不净的，外部则是皮肤。把人分为干净的或是骯葬的，是源于非佛教徒的观点。

再者，有许多关于相同血统的亲戚不得结为伴侣的解释，除了某些个别地区的习俗，从单一的论点很难决定何者适当、何者不适当。然而，与他人的妻子交欢，无疑是一种破坏友谊、激起对立和争端的根源。这是一个不好的、羞耻的行为，会为今生与来世带来痛苦，好人必须像避开传染病一般远离它。

在《爱经》里解释道，当一个人的丈夫到远方时，其他人就可以和他的妻子做爱。但是因为不久后可能生下小孩，这会带来像上述的麻烦，所以最好是避免。

巴巴拉雅(注 8)的门徒说，与他人的妻子通奸并没有错，如果她不是婆罗门或上师的妻子——这是不知羞愧的谎言。大多数短文的作家都是婆罗门，他们都是这样写的。如果一个有见识的人挑战这种以神圣包装的虚伪作品，真相就不难明白。在《时轮密续》中说得很清楚，婆罗门对他们的妻子有一种恶业深重的鄙夷倾向。

在许多国家，伯叔婶婶同住一起，兄弟姊妹共处一室，或是同父异母的兄弟姊妹住在一起。那些国家的社会同意他们流传自己的血统，认为是一种好的习俗。

第三章 初潮青春

初潮月份

对年轻女子采取激烈的方式，会使她的私处疼痛而且受伤，可能会造成以后生产的困难。如果时间不恰当或是可能对她造成危险，在她的腿间摩擦就可以，这样也会射精。在许多地区，人们习惯这么做，这可以加速年轻女子的成熟。

将手指涂上软膏，找个柔软舒适的点，每天抚弄她的阴唇刺激她的情欲，慢慢的再放进阴道内，最后阴茎就可以顺利进入。当对方是个成熟的女子，将阴茎抹上奶油慢慢的插入。如果阴茎在腿间摩擦，阴道会很自然的变得美好而成熟。有关其他练习的方法，在我们的国度中无此需求，我就此略过不提。

如果一个女子的初经在第三个月来，一般说来，她虽然会受到所有人的尊敬，但她也会很快和丈夫分开。

大部分初经在第四个月来的女子，都有纯净的心灵。她们的行为良善，丈夫疼爱。她们的宗教信仰和命运都会很好。

初经在第五个月来的女子会很幸运，她的身材将会美丽；她会有胆识、有知识，也会过到一个有见识并爱她的丈夫。

初经在第六个月来的女子，将会有病苦之危，而且人会因此失去她的孩子。但是她会受到爱的保护，而且经常实践善行。

初经在第七个月来的女子，不会有性爱的满足感。她的孩子都将早夭。但是据说只要她皈依纳迦神(Nagas)，结果就会相反。

初经在第八个月来的女子，将会经历极大的痛苦。据说会得到许多不同种类的病痛，而且会贫病厄运而死。

初经在九月来的女子会尊敬她的丈夫，会有许多孩子，有些会早夭。但是她的财富不会短缺。

初经在十月来的女子，会看到她母亲的家道中落，但只要和她的丈夫在一起，她会得到荣宠、快乐和安逸。

初经在十一月来的女子会爱她的丈夫，会尊敬清净的出家人。她会依循正信的宗教之道而生活。

初经在十二月来的女子擅长于做家事，她的勤勉是很明显的，而且她也知道情欲的艺术。她的丈夫疼爱她，所有人都尊敬她。

初经在第一个月来的女子将会非常的富有。她擅长所有的户外活动。她会护持出家人并义助亲戚。

初经在第二个月来的女子会非常快乐、安逸和富有。她会在宗教上实修；她的丈夫疼爱她，并会有许多儿子；他们都会非常有成就。因为阿鸠那(Arjuna)诞生在这个月，被认为

是十二个月中最好的月份。

以上是年轻女子的初经在特定时间，对她命运有不同影响的解释。

成家时机

男性在十六岁时进入青春期，在二十四岁的时候发育完成。女性在十三岁时进入青春期，十六岁时发育完成。因此，男性在二十四岁、女性在十六至十八岁时适合从事性事，他们在那个年龄应该成家。如果一个人等了很久或超过这些年龄还没成家，据说会有很多病症产生。如果男人过早从事性行为，会丧失能量并且老得快；如果女人过早从事性行为，据说会阻碍成长。这不是我编造的，我只是解释那些已经经过老年男女的经验所证实的。

无法满足欲望的痛苦，有如日夜焚烧骨髓一般，虽然对一个年轻人来说这个痛苦很大，他的长辈们对此却像无事人一般。女孩们因为受到父母的保护和约束，欲望的痛苦更是难以计量。因此当他们到达合适的年龄，男人和女人必定要找个方式住在一起。

一个热情的年轻女子对男人的需求，不亚于一个口渴者对水的渴求；一个热情的男子对女人的渴求，也不亚于一个饥饿者对食物的需求。父母严厉禁止，无异将他们置于黑暗的洞穴中；以严格的法规束缚，无异将他们置于汤锅中。

如果一个人的自制力还不够，情欲就像是一条长河，虽然被水坝截住，仍会决堤。因此，如果自制有如强征不乐之税捐，那就好像要推巨石上山一样。

与伴侣为偶——是前世的业力所带来的，若能以爱相待，并弃绝猜忌和通奸，就是最好的伦理了。当身体机能已经迟钝、心智变得平静以后，当头发已经灰白，那时再来过宗教的独居生活，一心向道，这将是最理想的。因此，只要他还具有野马一般的感官，具有进入情欲殿堂的能量，虽然他纵情于情欲，聪明的你又怎能说他是错的呢？

靠个人的劳力过活，符合好的教养，
经常与妻子分担家务并控制情绪，
有朋自远方来与他共享美好时光，
一个圣者已经在自家中得解脱了。

第四章 爱液精髓

人体的精髓是血液，血液的精髓是再生体液（精液）。身体的轻安、心灵的洁净等，大都是依赖着这些精髓。如果因为体内病菌以及性滥交，导致再生体液感染的伤害，这个男子的家族血脉将因此终止。这样的父母不会生小孩，即使生了，小孩也可能夭折；即使小孩有死亡，也可能会有生理上的缺陷。因为这样，小心从事这类事情还是有必要的。

很清楚的，如果透过抚弄和摩擦形体，它的精髓会随之产生。例如，两朵云碰在一起，随即产生气流而降雨；两根木头摩擦生热，火苗很快就会窜起。同样的，牛奶的精髓是奶油，但是一开始，它只是混在牛奶里，把它注入容器经过搅拌，会产生温热，随后它的精髓就会分别出来。同理，血液的精髓是再生体液，最初它只是溶解在血液里，但是经过男女性行为的搅拌，情欲的能量在血液中产生温热，再生体液就像奶油一样，自然产生了。

七滴食物的精髓在人体中产生一滴的血液，一杯血液精

髓只产生一丁点的再生体液。

女人的月经来后，她身体的能量降低、肌肉软而松弛、皮肤变薄，她的感觉极为敏锐，到老的时候，皱纹会特别多。然而，男女之间的身体，其外部构造并无不同。男人所有的，女人无一样不有，即使是阴茎和生殖腺，女人也有，只是隐藏在生殖器内部。男人聚集在其生殖器根部的皮肤，在女人则是阴道两旁的阴唇。阴唇底下有一个小小肌肉，手指般大小（阴蒂），当情欲升起的时候，会涨起变硬，与男人的阴茎无异。如果用手指去刺激它，女人的情欲会很快被激起。在交欢的时候刺激它，性的渴望会更加强烈。

阴囊分成两半，有左右幸丸，在女性则是阴道内两边的卵巢。同样的，男伯腹部也有 个子宫，它是促成少年成长时胸部发育的因素。在阴茎的中间有一道切缝，在女人则是闭合性器官的那条线。

据说在包含波斯的印度河谷（Sindhu）罗堤雅那（Lotiy-ana）地方的女人，她们的性欲非常强，这是举世闻名的。她们的阴蒂很大，甚至还会从阴外露出来。有些女人还会和其他的女了做爱，它的大上几乎有如男人阴茎一般。它们当中有些人的阴蒂很有显露在殖器外。

大体上西方的女人是美丽的、卓越的，比其他人种更有勇气。她的举止粗率、脸孔像男人，甚至嘴边还长有胡须。她无所畏惧，只能以激情驯服她。在做爱时会吸吮男人的阴茎，众所皆知，西方女子也会吞咽精液。她甚至和狗、牛以及其的动物性交，甚至连父亲、儿子也不忌讳。她会毫不迟疑的和男人走，只要能给她性快乐。

一些大阴蒂的女人有两种性征，可以随时变换性别。另

有很多女人，在体型上做一点改造，就变成一个男人。同样的，一般都熟知，有些男人阴茎大幅缩回体内，变成一个女人。

不论是谁的妻子，只要她的性欲强盛，他的家庭一定是男丁兴盛。因此，想要有男孩的人就要选择性欲旺盛的女人。

举个例子，有一种能治疗巴痕的秀芒草，它柔软而枯干，当这浸泡在水里的时候会变硬而且膨胀。就像这样，当血液聚集在一起的时候，男女的性器官就勃起而且涨大。当私处产生喜乐时，心的注意力会集中于此。因为这个原因，能量和血液汇聚在阴茎之中，阴茎随之勃起。

男人的性欲是清浅而易于被燃起的，女人的性欲则是深厚而不易被燃起的。因此，如果要刻意地了拨起女人的性欲，有许多不同的方法。一般说来，性欲升起的时候，阴唇和内在神经、阴道口左右两边的肌肤、子宫口以及乳房都会升起而涨大。当男人的性欲升起的时候，整个阴茎、阴部、有长毛的地方都会产生喜乐。主要的神经就在阴茎的前端。

女人的喜悦非常广阔且无法辨识。她们身体各处都能感到欢愉，在肚脐下部、大腿上部、阴道内部、子宫口、肛门，以及臀部周遭。简单说，女人身体下半部的里里外外都扩散着喜乐，一旦她感受到这种喜悦时，一般而言，女人的整个身体就是一具娇柔的器官。

所有的体系在解释女性是否有射精的观点都不一致。在《难陀入胎经》以及宁玛新译学派说法中，认为女人是有再生体液的。巴巴拉雅大师的信徒解释说，从性爱的开始到结束，女人都会释放出体液。因此，有人认为如果计算性快感，女性是男性的一百倍。然而，有些人却认为女性因情欲流泄出来的分泌物被误会场再生体液。

心的能量聚集在何处，感觉器官的神经就会移聚在那里，借此，内在的体液会挤压而射出。当我们想到可口的食物时，唾液会流下来；当紧张窘迫时，汗水会流出来。当情欲升起的时候，阴性的体液会翻腾。当快乐与悲伤的时候，眼泪会流出来。因此，当情欲或是哀伤等情绪升起的时候，在心中，如果情绪中止了，这种阻碍并没有错，反而是好的。然而，当非常强烈而有力的感觉升起的时候，如果被骤然停止，这个力量会跑到充满活力的感觉升起时候，如果被骤然停止，这个力量会跑到充满活力的气囊中像是心脏等。从外观看来，这就是为什么那些独处的人看起来生气蓬勃的原因。

即使女人有再生体液，它并不像溶冰一样慢慢融化释出，也和男人于瞬间大量放射的方式不同。因此，女人不会像男人一样在射精后立即得到满足，然后欲望消退。而且，在射精之后，如果继续抚弄她，女人不会像男人一般感到不快。有一个女人说到，当女性体液慢慢分泌，阴道变得湿润，敏感感和喜乐会增强。在这种情况下，认为女人的性快感比较强烈，在这点上，或许巴巴拉雅是对的吧！

库玛拉普特拉（Kumaraputra）大师说，有关男女之间放射体液一事并无不同。然而，今日大多数有见识者或女学者认为女性并没有再生体液。因为我喜欢讨论下半身的问题，我问过许多女性朋友，但是她们除了害羞的对我笑着摇摇手，没有一个人能给我真诚的答案。虽然莎拉娃蒂女神和度母（注 9）会老实的说，但是她们却无法提供答案，因为她们是超越这个世间的。当我自己检视，女人是没有再生体液的，但是她们有分泌物。不论它们是体液还是气，一个有经验的男人如果检验的话，他会知道的。

在每次交欢的时候,女人都会有快感。当一对伴侣做爱多次,第一次男性的性欲特强,会很快射精。然而,女人正好相反,据说第一次她们的性欲比较无力,接着才会慢慢增强。因此,男人必须忍精一段时间,让他的阴茎坚挺不垂,带给女人性高潮。这些都是女人们的私房话。

据说女人高潮的感觉就好像身体某处发痒,正好手指搔到痒处的满足感。然而,众所周知,女人在性爱的时候,她的喜乐超过男人七倍。当男人射精之后,性欲就消退了。女人是在性欲消散以后,喜乐才算完成。因此,做爱多次对男人的身体是很消耗的,但是对女人的身体却不造成同样的伤害。因为女人的阴道和阴唇是裸露的肌肉,喜悦和疼痛都很剧烈,碰到它就好像碰触到伤口一般。

因此,虽然男女间产生性快感的方式有很大的不同,但是以个人的经验而言,谁也不能对别人说:“这就是了。”

第五章 异地之女

阿雅拉迦(Arya Rajya)地区的女人乎对图画很有兴趣;在拥抱和接吻时,他们十分擅长于旋转运动。

印度河谷(Sindhu)的女人做爱时,吸吮男人的阴茎,借此她们体验极大的快感。

拉塔(Lata)地区的女人叫喊、呻吟,她们是狂野而情欲炽燃的类型。当交合的时候会大声发出"喔"的叫声,据说在三座篱墙之外可以听见。

刚达瓦(Gandharva)的女人白析、身材中等,她们的大屁股把阴道都团合了。她们喝颜色而有香味的啤酒,以谈论性话题打发时间。

德拉维达(Dravida)的女人,每当交欢前,阴道都会流出白色的分泌物。

高达(Gauda)和卡玛卢帕(Kamarupa)的女人非常放荡,据说男人只要碰到她们的手,她们就跟他走并给他快乐。

古迦拉特(Gujarat)的女人有一双游动的眼睛以及瘦弱

的身子。她们的乳房很大，头发像花儿一般。她们的内心和外表都充满着情欲。

雅玛城(Yama)的女人，性器官不时有发痒的感觉升起，因此渴望男人与她做爱，并用木制的阳具。众所周知，在一些只有女人的地方，她们都用这种方式做。

康卡纳(Konkana)南部地区的女人，不知道自己的缺点，只知道数落别人的不是。做爱时又咬又捏，但是男人如果这样做，她们会对他嘲弄指责。

安卡孟加拉(Angabhangala)和卡林噶(Kalinga)的女人是性欲女王，做爱时又咬又捏，还喜欢被用力压。她们是那种不管做多少次都不满足的类型。她们常用皮革做成的阳具。

除了巴达里普特拉城(Pataliputra)之外，在刚噶河(Ganga R.)和雅穆那河(Yamuna R.)岸中央地区城市的女人有贵族血统，她们温和，即使在做爱的时候要她们接吻也是困难的，她们认为咬和捏根本就不应该。

玛哈拉席特拉(Maharashtra)西区的女人是情欲如火的类型。当交欢时，她们又喊又咬，用尽了六十四种情爱艺术。她们喜欢不同方式的性爱，用不寻常的姿势产生特别的满足感。她们用嘴巴吸吮男人的阴茎，而且在他们身上留下啮咬的伤痕。

尽管巴达里普特拉城的女人属于热情如火的类型，但她们并不直截了当，会羊装没兴趣。她们总是秘密的进行性爱活动。

旁遮普(Panjab)、马拉瓦(Malava)、和巴哈尼卡(Bahanika)南部的女人喜欢拥抱和亲吻，据说她们做爱的时间要很长。

巴卡(Bahlika)的女人是贪婪的。她们左拥右抱，吻着一个又和另一个做，据说他们还同时和五个男人一起做呢！

在维达巴(Vidarbha)，亲戚不保护她们的女人。她们和所有的人做，不管适不适合。

萨柯塔城(Saketa)和邵拉沙那城(Saurasana)的女人全都习惯口交。因为如此，似乎沿着全德拉巴迦(Chandrabhaga)河岸的女人大多有口交的欲求。

阿哈拉(Arhara)的女人在交欢的时候，阴道口总是紧闭的，她们是以母马的姿势做。

在邵拉(Chaula)地区，性爱是很狂野的。她们以打、击和咬等疯狂的习惯做爱。很有名的例子，一个叫希塔姗娜的女子被打得遍体鳞伤而亡。

在北印度阿马拉柯塔王国(Aparataka)的女人不安于室，而她们的外遇期间并不长。

康巴加利(Kembajali)的女人能够运用自如的开合阴道，极为在行；就算男人的阴茎很小或是不举，她们也能给予完全的快感。大体而言，此地的男人在遗传上身材和性器官都很小。

兰卡(Lanka)的女人肤色略带蓝色，腰部曲线玲珑，虽然她们的阴道宽松，但她们擅长性爱姿势的艺术。在交欢的时候用双腿缠着男人的脖子，享受性爱的愉悦。

昆兰塔(Krnlanta)的女人粗壮有力，她们有坚硬的乳房和阴道。

苏瓦纳(Suvarna)的女人有美丽的脸孔，做爱时总是昏昏欲睡而不想动，像个僵屋尸。同样的，东南部地区的女人只享受微不足道的性欢愉。

卡碧拉(Kapila)和乌迪雅那(Udiyana)的女人是有魅力的类型。她们的阴道如火一般的炽热,伴随着分泌物沸腾。因为欲火难耐,她们总是用最疯狂的技巧。

在库鲁(Kuru)和肯亚库巴(Kanyakubja)地区,以及七瀑河(Seven Falls R.)西角库萨(Kusha)的回教王国,据说那儿的女子美丽动人,令人惊艳。

喜玛拉雅山融雪的水从山顶石头上流下,喝了此雪水的女人带有蜥蜴王的精髓,有如火般的体液。

以上大多是《爱经》所提到的,叙述的地区只限于印度。而且,这些都是较为老旧的习惯,今天不一定如此。苏瓦纳那巴(Suvarnanabha)大师解释,因为人类的传承聚集在城市中,不同女人的个别习惯会互相学习,因此它们会不断的改变。然而,每个地区人们的个性几乎类似,这点是可以肯定的。

这些地区女人的习惯可以和西藏的女人做个联想。但是因为我只认识康区和藏区的女子,对于其他地区女子的详情我一无所知。康区女子肌肤柔软,非常亲切;藏区的女人擅长做爱技巧,她们非常熟练的移动到男人下方。

以上有关西藏女子的简单描述,是为了号召其他地区热情的人加入这项工作。关于发多、康区、中藏、藏区、那里等地区,女人躺下、移动的技巧,都有待知识渊博而且经验老道的长者来补强。

第六章 交颈相拥

假使像个恐惧的小偷在偷吃，夫妻间在黑漆漆的床上只是轻声的、温文的耳鬓斯摩一番，然后就泄了，这不算是完全的性爱游戏。因此，多情男子与女子必须要知道六十四种情爱的艺术，它会带来喜乐的滋味。这些滋味的不同有如糖浆、牛奶和蜂蜜。女人如果深谙情爱的形式，就能使男人疯狂，在做爱的时候迷恋她，这称作最棒的女人。

六十四种情爱的艺术，共分成八大类，每一类又分成八种。这八类是——拥抱、亲吻、捏与抓、咬、来回移动与抽送、发出春情之声、交欢的方式、角色转换。用舌尖吸吮、拍击、爱抚，有无数种不确定的行为，像是口交，它们是特别热情男女的行径。

八种拥抱方式

(1)找个借口搭讪，故意碰触初相识者裸露的肩膀——像

是在狭窄的通道，或是捡起或放下物品。这称作碰触（touching）

（2）在一个单独的地方，她从背后以手腕绕住男人的颈部，并用乳房去碰触他。这称作透入（piercing）。

（3）用狂野的艺术带点轻率的情欲，男方将女方压靠到墙边，轻咬她的脸颊与肩膀。这称作紧抱（pressing）

（4）女方将两手环抱男方的脖子，当两人的腹部相贴时，男方抱紧女方，并把她举起业。这称作爱情鸟（twining creeper）。

（5）女方将一只脚放在男方的脚上，另一只脚缠在他的腰上。她的手把他的头搬向下，她们相吻。这称作爬藤（tree—climbing）。

（6）他们互相腿贴着腿，她把乳房挨着男方的胸部，轻摇着上身，并深情的注视着他。这称作风拂树（wind shaking the palmyra tree）。

（7）欲火燃烧如焚，他们站在或是躺下，拥抱之后，女方将下半身对准男方，结合在一起。这称作旗正飘飘（form of a fluttering flag）。

（8）双方都已经被欲火吞咽了，他们胸部黏着胸部，私处

贴着私处,裸裎在床上,缠绵拥抱。这称作水乳交融(mixture of water and milk)。

透过这些方法激起情欲,
女人解开放下她的秀发,
亲吻并爱抚男人的宝贝,
变成一头满愿的许愿牛,
摒弃一切的伪装和害羞。

第七章 双唇互吻

八种亲吻的艺术

(1)男方与女方先前已经认识,双方再度相会,最先以愉快的脸颊互相碰触、轻吻对方。这称作唤醒之吻(mutual acknowledgment)。

(2)女孩的脸庞是害羞的,男方以捏她的脖子、亲吻她的耳朵和她的头冠。这称作最初之吻(initial kissing)。

(3)一个年轻女子为情欲之酒以及害羞之蜜所陶醉,给她一个吻,颤动她那欲闭还张的唇。这称作悸动之吻(throbbing)。

(4)女方换一方位,以唇和舌抚吻男方的身体,这是显示

已经兴奋起的征兆。这称作欲望之吻(sign)。

(5)由于情欲的悸动移开眼睛,以脸颊抚摩对方的鼻子,亲吻,把舌尖伸进对方的口中轻轻摩挲。这种作水车之吻(waterwheel)。

(6)在男方吻遍女方之后,随即女方以同样的方式回吻。这叫做上唇之吻(after－kiss)。

(7)女方躺卧,男方亲吻、吸吮她的腹部,并用脸颊摩擦她腰部的凹陷处。这称作宝箧之吻(jewel－case)。

(8)陶醉在激情之中,感到不足,女方亲吻他勃起的阴茎。快乐的力量喷射出来,带着陶醉,她吞下精液。这些是最快乐的八种亲吻方式。

耳朵、颈部、脸颊、腋下、嘴唇、大腿、腹部、胸部和私处——这九个敏感带是亲吻的地方。根据你的判断决定它们适不适当。特别是从胸部以下到漆盖之间,只有透过性爱的抚摸才会舒服温顺。

简单的说,身体通常不被他人碰触的部分很敏感。据说这些部位会产生热度和湿气,肉体有洞且长毛的部分就是情欲的门户。

一再地注视这九个部位。轻咬它们,抚摸、吸吮这九个地方。根据你的判断决定适不适当。

再者,因为体液在身体人各处日夜流动,据说,那些部位

在特定时间被吻到或是碰触等，情欲会增强。阴历的十六日从黎明到午夜，体液精髓停留在头顶。同样的，第十七天它停留在耳部，第十八天停留在鼻子。从第十九天一直到月底，它逐日地移动，从嘴巴、脸颊、肩膀、胸部、腹部、肚脐、腰部、阴部、大腿、膝盖、小腿、到脚的上半部。同样的，在每月的第一天，它移动到小腿，第二天到膝盖，第三天到大腿，逐日移动直到第十五日它遍及整个身体。

最初亲吻肩膀，
然后是腋窝，
接着慢慢游动到腹部。
如果要激起情欲，或是淘气，
亲吻大腿和私处，
最后再引水入渠。

第八章 十指爱痕

发出一些淫荡的声音、大笑、喊叫，彼此掌掴、互咬、用力捏，从头到脚交替做，这称作男女情欲交战。狂喜的咬、用力的抓、找到机会粗暴的进入，这是丛林中野兽自然发泄性欲的方式。

八种揉捏的爱痕

(1)在准备交欢的时候，愉悦的脸庞已经发现了；呻吟和淫叫声发出了；他的手还抱她的腰，在她的胸部留下如米粒般的捏痕。这称作裂丝(like—scratches)。

(2)先用舌尖从她的阴道口上滑向肚脐轻舔，再用拇指背轻轻抚摩，这会让女方觉得酥痒难耐。这称作长痕(long line)。

(3)燃烧的情欲带着泛红的脸庞，像个征服者一般拥抱她的胸部、贴着她的乳房。彼此以指甲轻抚对方的背部，从上到下慢慢移动。这称作虎印(mark of a tiger)。

(4)女方以手掌压挤男方的阴茎，拇指轻压；其余四指在根部绕圈轻抚。这称作圆圈(Circle)。

(5)男方用手紧握她的大腿和乳房，并用四双指甲捏它。且不时地在她的肩胛处摩擦。这称作半月(form of a half moon)。

(6)用手指在她的乳头和私处抚压，并用拇指甲用力捏，留下四指印痕。这称作孔雀足(mark of a peacock's foot)。

(7)非常陶醉的抓捏对方的背部，并用四指背轻抚。一方做完后，另一方鞠躬致谢，换对方做。这称作兔跷(marks of a jumping rabbit)。

(8)在肩膀上、两个肩膀中间、胸部、腹部，用五指的指甲抓，留下深而红色的指甲痕印。这称作莲瓣(lotus petals)。

在大腿上、背部、胸部捏出红冬冬的指甲印。在腋窝下、龟头、阴茎、阴道等处用伸展的手指去搔痒、感觉，不要捏受伤。也有一说有时在肩膀、颈部、肩背捏伤也不妨。据说直到伤痕痊愈消失了，爱欲的喜乐之情还在心头荡漾呢！

揉捏造的目的是克服畏怯，分散注意力，释放身体的骚

痒,以及传达内在强烈的情欲。据说如果双方激情地以指尖捏对方的胸部和私处,稍后两人分手之后,这会成为一个无法忘怀的印记。有人认为这就是为什么女人额头上会留下橘红色印的理由。

一见面先捏她的颈部和肩膀。准备进入她体内的时候,柔捏她的乳房。进入时,捏她的背和腰。射精的时候摩擦她的背脊。只要他对裸裎的她不感到害臊,只要他如鲠在喉的欲火还没有止熄,只要他的精液已经准备喷射出,这时候咬他、捏她。当男方即将射精时,女方只要用力捏他的耳朵上半部,他立刻就一发不可收拾。有时搔他的腋下也可以达到同样的效果。捏的动作变成一种习惯之后,性爱中没有它就无法满足。在某些地区,热情的女子对于指甲的抓捏有强烈的欲求,性爱中如果没有咬和捏的动作,简直就像没有吻一般乏味。

第九章 轻咬欢愉

双方会面之后，当情欲增强或是准备要交欢的时候，他必须要压、推，以掌轻拍她，拉她的头发、咬她。

八种轻咬的艺术

(1)随着身体的激情以及发出叫声后，他吻她的颈项，以上下齿轻咬的下唇。这称作小点(dots)。

(2)热烈的吻，牙齿碰触，并用牙齿咬她的嘴唇，稍后会留下经肿的印记。这称作红肿(swelling)。

(3)脸贴着脸，两人情话绵绵。两只精巧的齿印留在下唇与下巴之间。这称作美味小点(drops of ambrosia)。

(4)在脸颊和肩膀上留下咬痕，就会出现串连的小红点。

这称作珊瑚(coral jewels)。

(5)将裸裎的她压在枕头上,注视着她的身体,从上到下,并咬她肉体的每一部分。这称作串连小点(series of drops)

(6)以陶醉和渴望的热情,在她的乳房上、背上、脸颊上一次又一次的轻咬,留下一齿叠上一齿、朵朵如云的印痕。这称作朵朵云(pieces of clouds)。

(7)两嘴紧密结合,用舌头和嘴唇用力吸吮对方,并在齿间轻咬。这称作花囊(anthers of a flower)。

(8)以那样的方式,强烈的情欲已经燃起,将嘴游向她的脸颊、腋下和肚脐下方,用下齿轻咬并向上摩擦。这称作白杨根(poplar root)。

美妙的、微笑的、适时的,
变换各种方式;
像魔术师的创作品,
让那非凡的女子,
泛红的脸庞上绽放笑容,
炽热的血液里熊熊燃烧。
这称作一囊袋的情欲。

第十章 交合之法

一看到年轻女子乳房上的指甲印痕，或是看到男子身上有女子的齿痕，即使是皇后也不由得颤抖起来，她的矜持立即消逝无踪。

有人认为，一个女侍者唇上受伤的血痕，她身上留下热情男子激烈的指甲痕，可以蒙骗女主人。据说即使是送鲜花、水果、糖浆、物品等等，如果以齿痕或指甲的印记封缄，将立刻激起她的情欲，打动她的芳心。

书下野生动物在南达卡拉(Nandakaras)的树叶上交欢的图书，在独处的地方偷偷拿来给她看。据说就是公主的芳心也会被掳获。

在印度一些地区，还看得到有些女人在下唇留下咬痕一般装扮点印记。有人说情欲的痕迹，正是女人最好的装饰品。这种来自男女的性欲不需要抗拒，它的本质覆盖着一点羞怯；如果人们稍作一点努力，它的本持就会完全赤裸的呈现。例如：看一张裸睡女子的画像、看马或是牛的交配、写或是读一

些情色文章、说一些情色故事等等。

即使年华已经老去，只要热情还不消退，体内的通道依旧顺畅，体液仍然温暖；因此身体内外神勇如昔，不曾稍减。

俱生喜乐并非人造的而是自生的，但是世上的每一个人都带着虚伪的面具。因此当男欢女爱的时候，彼此都应该放下所有的习俗和面具。

谁能够分辨身体的上半部和下半部休者为垢，何者为净？用什么来归类身体上下半部的好坏？谁又能说对上半身满意、把下半身隐藏是一个好行为？

河流增加了一个地方的美丽，
偏见的刺却是唯一的病根。
不必禅修也可以去除偏见，
普通人都有性爱的喜乐。

只要看着或是爱抚着女人的香肩、乳房和私处，
任何一个人他坚定的心念都会被瓦解，
以致他的精液没有不流泄的。
我将向你们展示一个地方，
在情欲的芳香之家；
像菩提树的成熟叶形一般，
没有刺毛，只有湿软和平滑。

一个男人变得有多热情，一个懂得技巧的女人就会以同样的热情摸他、抱他，向他展示乳房，并使他陶醉得文字都难以言傳；她会呻吟，不断不断的亲吻，而男人则对准他的胸部

和下半身，拥抱她。以完全陶醉的形式，裸裎相对。抛弃所有的羞怯，以燃烧的热情、性感的脸，她看着他怒举的阳具，用手抚摸它，让他醉倒吧！

啊！喜悦之王给了世上的女人一条生命的道路。
以生命的力量祈愿情爱的漩涡能够稳定而坚固。

在宝盒中充满着这年轻女子
裸裎的下半身肉体，
生来即为了展示并给予喜乐，
安住在所有喜乐的本质之中。

把做作的花朵丢在脑后。
把犹疑的植物像鸟食般扔了。
羞怯的母鱼已被母乌鸦抓走。
不管你是什么，你只活在此刻。

看着在花弓上引满的欲望之箭，
宝赞充满着美味的牛奶，
带着如红珊瑚般的颜色光滑油亮，
即使是天神之女也会因此而坠落。
仅仅轻轻触摸就算是品尝了美味，
进入则如尝到可口的糖浆，
摩擦和冲刺是真正吃到了甜美的蜜糖。
喔！给我这些可口甜蜜的滋味吧！

它微微隆起，像龟背一般，有个小口——门被肌肉合上——莲花入口被情欲的温暖燃烧，陶醉着。看这个微笑的小东西，带着情欲体液的光彩。它可不是带着千百花瓣的花朵，而是一个充满着情欲体液的甜蜜小丘。是红白菩提相遇所粹炼的精花汁液，自生的甜蜜滋味尽在其中。

在颈项上戴上闪亮的黑色镶缀，在指腹上戴上一枚戒指，如同耳环一般，在腿上戴上饰环。男人就会和他的女人一样，有相同的举止了。

摇晃着柔软的乳房、美丽的胸部，以健康的四肢、结实的下半身肌肤，展现一个年轻的身材。女人的身体是可口的蜂蜜。

清晰的看到那令人陶醉、垂涎欲滴的蓓蕾，在她丰满的大腿间。像一头发情的公牛般穿透她，吹皱欲望之池。搓揉那热情女孩的乳房，她那曲线优美的腰，行动敏捷像条鱼一样，在情欲之湖里悠游，即使是身体的微小细胞也变得喜悦、快乐。

第十一章 挑情爱抚

一见面之后，就猴急的直接进入，一碰确就泄精了，这是狗喘不过气的方式，一点乐趣也没有。

性欲的热火强烈燃烧，渴求进入情欲的圣殿。躺着美丽女子的床正是为喜乐而设置。

将右脚放在男人的肩上，让乳房和表部清晰的呈现，以潮湿的手掌拍打自己的私处中央。接着像巫师们的神秘短剑，总是有许多神奇的方法，以各种激情的形式尽其所能的在蓓蕾私处上戏耍，这正是激起快感的器官。

以你的左臂紧抱着男人的颈部，不断的吻他。伸直右手握住他的阴茎，好像挤牛奶一样的上下挤弄它。

同样的，以双掌包覆着阴茎，轻轻拉它并左右转动。握住根部轻轻摇动，拍打腿部。

在两人腹部挤压的时候，摩擦他勃起的阴茎，有时把它夹在两腿间，并在阴道口摩擦。

把阴茎放在手指间，以充满无限欲情的眼光注视着它。

一把握住他的阴囊，并不断抚摸他下体的快感区。

用手抚摸他的臀部，用他的阴茎碰触摩擦你的腹部、肚脐、喉部、乳房，以及其他能引起你兴奋和发痒的区域。用乳头和指尖触摸龟头前端的洞孔。如果他特别陶醉而且激起性欲，用舌舔弄吸吮它。

用你的手指在根部刺激他的性欲，用你的手轻轻的把他的阴茎带入。一次又一次的，先只在阴道口进出，接着再让它进入一半，又拿出来，一次又一次的。

因为它给了一个优良的血脉以及欢愉的喜悦，因为它是生命的本质也有俱生本尊的特质。据说在欢愉的时刻，即使是轻微的禁止陶醉行为，也是罪恶的教条。

当女方的性欲被挑起而且高于男方时，如果在此时进行交合，喜乐的力量仍在，无疑的，此时会怀男孩。

不论什么样的女人，
以蓓蕾小口（阴唇）强化自升的宝柱（颈茎），
取悦伟大的赐予喜乐之女神。
她将得到荣耀、财富，以及最优秀的男孩。

第十二章 送往迎来

两人的心被情欲激烫着，他们泛红着脸，不再害羞的对望着。她用手扶住他的龟头进入阴道中。只有顶端部分进入，再拿出来，一次又一次。接着把阴茎送进去一半，再拿出来，一次又一次。最后再整个塞入并且顶端向上，持续一段时间。

她的腿部上抬，用脚推男人的臀部，膝盖碰触他的腋窝，用大腿和小腿缠住他向下摩擦摇动。

有时阴茎会跑出来，女方用手握住并摇动它，用前三指摩擦它并将它送回阴道内。当他完全进入以后，她温柔的摇动他的阴囊，并用两根手指轻压阴茎的根部，然后再摇动臀部，在阴道内旋转它。

经过两三次的抽送后，不断的摇动阴茎，并用柔软的布擦拭顶端，经过这样以后它会变得非常坚挺。有时候可以用布擦拭一下阴道口。保持阴茎根部周围一点潮湿，在顶端和中央部位则不断的擦拭。想要分享性高潮的女性朋友们必须学会这些典型的要领。

接着，当性欲炽燃的时候，男方要居于下位。好像鱼绕着鱼一般，他们彼此拥抱变换姿势，从床的这一头滚到那一头。

只要有多放纵，就有多感动；只要有多少的投入，就有多少的表现。若两个人都跨越羞怯的鸿沟，喜乐的本性会变得非常强烈。以你最喜欢的方式，用所有的姿势去纵情吧！并尝试不同书本中所描述的一切性爱方式。由于两人逐渐熟识、信任，不再觉得不安，变得陶醉在强烈的性欲中。性爱时不要压抑任何事，不要有限制的恣意而为。那些拥有不寻常密会，不适合让第三者看到或听到者，经常变成世上最亲密的朋友。

以不同的性爱艺术导向陶醉之路，两种形态的女人——困难型和滴漏型的女人，都应该随着她们的愿望进行大乐之道。不容易改变身心状态、了起情欲者，我们称为困难型的女人；很快就改变矜持并产生女性分泌物者，我们称为滴漏型的女人。

如果男方太快了，第一次女方不会产生满足感。因此精力旺盛的男人应该接着做第二次、第三次。或者，当快要射精的时候停止动作，让喜悦扩散，等到性欲升起时，再继续。但是，不管怎么做，两次是必须的。

在射精之后，男方不要立刻将阴茎抽出，让它深深的停留在阴道内，由她去摇动以达到高潮。如果她仍然没有达到，男方可以用两根手指伸入阴道内拨弄。

一般来说，在交欢之前以两根手指摩擦与爱抚她的阴道口是有必要的。此外，一开始可以用木制的假阳具不断摩擦她的阴部，当她的情欲被激发之后，再进行爱做的事。

在南部地区，这个习俗仍然被运用。当丈夫外出，女人靠

假阳具自慰。据说有些富人还拥有金制的、银制的、铜制的等等。在印度大多数女人只认识自己的丈夫，当性需求很少达到满足的时候，这个秘密的习俗自然就非常流行。同样的，一些太监豢养着女人，她们也经常借助于这些辅助性器。这类故事在这国逐渐增多，《爱经》里头对此也提出一此建议。

因为丈夫太快射精，女人可能三年都没有经历一次高潮。一个男人如果不知道他的妻子以及终生伴侣的内在体验，他不如去当个隐士。

简言之，所有这些情欲论的本质并不是性行为的表现，而是借着许多前戏激起女性热烈的情欲。一般认为女性变得激情的征兆是阴蒂勃起、颤抖、肌肉颤动、兴奋炽热、产生女性分泌物、脸颊泛红、目不转睛。如果女方没有激情的拥抱，男方就急吼吼强行进入的话，这是低等动物的行径，是大罪过。虽然她怀孕了，也只会是个女儿。

然而，女人是面腆的，她们总是因为害羞而不敢大声叫床。要她们赞同一些性爱的提议是有点困难的。因此，要她们表现得像男性一样给情是不容易的。

即使是男女间彼此的微笑，如果被认为是善意的，多少都含有一点性的意味。因此，不必特别去选择时间的好坏，只要去做了，就是合适的时间。

善良的愚人把自己绑在锁链上，不是透过压抑、不是透过宗教、不是透过正确的方式、也不是透过誓戒，就这样过完一生。同样的，在性爱中那些假装情欲高张的人，被认为有如用斧头砍断他们的生理结构。

女方爷卧，两只脚并列，男方抬起她的腿至膝部，然后进入。这称作螃蟹式(crab)。有时，她的膝盖摇动如大象的耳

朵，拍打着男方的侧身。有时女方躺卧，保持两脚交缠之姿，将男方转至下位，再做。有时男文用衣物绑住女方的脚，有时是女方抓住自己的腿。

女方仰卧，前方上抬，抬高膝盖张开大腿。两人接吻、拥抱、摇动。这是个简单的方式，在大多数的地区人们都这样做。这称作仰卧的牧牛式(cow—herd lying supine)。

女方采跪姿并张开大腿，两手拥住男方的肩膀；男方也采跪姿，两手握紧女方的乳房，双方的上身略有距离。这称作门户大开式(widely opened)，注视着她的乳房和私处。

男方将一只腿放在女方的两腿中，他也将另一只腿交缠着女方的腿，如此四腿交叠，双方都伸展着腿做。这称作因陀螺伴侣式(Indra's consort)。

女方在下，男方从上面来，做吧。
女方骑在男方身上，做吧。
同样的，双方侧躺，做吧。
有时候不妨从后方来。

坐姿，做吧。站姿，做吗。
头脚相向以颠鸾倒凤姿拥抱，一样做。
同样的，用衣物将她的脚捆绑悬吊起来，做吧。

八种欢愉的基本姿势

这八主要的性爱姿势，在自家私密的地方，你可以随心所欲欲去做。对于不熟悉的环境或可能伤到身体、神经、骨头、

肌肉等动作,不要猛然去做。

(1)女方躺下采仰卧姿,他张开她的大腿并放一个软垫在她的臀下,让她的阴户抬高。女方将腿缠绕在男方的背脊部。男方以坚强之姿直到女方的最深处,他用两手抱紧她向下拉,脚趾抵住墙用力向上推,把阴茎完全抽出后,再推进去,根部和她的私处紧紧的黏合。她们嘴对嘴、胸部互相磨擦。女方紧紧的以双臂拥抱着男方的背。他不时的搓揉她的乳房,而她不时的摇动他的阴茎。这是热情男女最究竟的甜密。这称作蜜汁(juice of molasses)。

(2)女方俯卧,两腿并拢。她用力伸展大腿,男方以骑马之姿进入,她以腿侧用力夹紧。如果可以的话,在她的腹部下垫一个软垫。这称作猛力(powelful)。这是极美妙的、给予性爱的快感。所有热情男女都热中这种姿势。

(3)女方仰卧,将脚后跟置于男方腹部位两侧,她以脚后跟摩擦后,垫地将男方顶起。这称作摇摆(rocking)。

女方以单脚环抱男方的腰,另一只脚放在他的肩上或头顶上。这称作摇头(a waving head)。这种结合很紧密,激情到颤抖。

(4)双方采立姿或跪姿,上半身互相倾身倚靠,十指交握,碰触到地面上。这称作压下(pressing down)。

(5)两人都站起,私处碰触,从前方进入再移到后方做。

这称作站交(standing copulation)。有时候他背靠着墙,女方轻摇她的私处。

(6)他将女方的臀部放在一张桌上,将两只脚放在他的肩膀上,从前方分开并抬高她的双腿,直接进入她的莲心。两人的性器官将在最根部接触。这称作中空(nothing between)。它尤其能让热情的女人满足。另一个变化的姿势是,绑住她的脚踝,将脚抬高到他的背上,如果不舒服,把它们放在肩上。另一个方式是,是男方抓紧她的大腿,并将他们张大分开。一般熟知这用在实战上相当激情。

(7)男方交腿而坐,些微向后靠,女方面对面坐在他的膝上,两腿张开。她的双臂拥着他的肩膀,脚放在男方背后的地上。这称作同乐(partaking pleasure)。女方做抽送的动作。大多时候做摆汤的动作,尤其让人心神荡漾。

另一个方式,放一个高的垫子在蹲坐姿的女方臀部,男方将脚跟置于臀部下,用腿侧分开女方的大腿,进入她的私处紧密结合。抽送的动作由男方做。据说这个方式也可以带来极大的快感。

在此状态下,阴道口紧紧的接合着阴茎的根部,不必抽送,好像挂在树上的锹钎一样,下身只要左右摇晃,龟头一次又一次碰到阴道深处。这称作锹钎(the movement of a swing)。许多女人颇好此道,与女子一同体验吧!

由男方或是双方共同做抽送的动作,这称作捣杵(the movement of a pestle)。有时,稍微弯曲从侧边抽出,只抽出一半。

(8)像一只蜜蜂在莲花的花囊上,在摇动她下半身的时候,用你的双臂拥抱着她,摇动她的臀部转圆圈,一圈又一圈。这称作轮形和蜂音(form lf wheel and sound of a bee)。

如果你还没有疲累,体力尚未消失,如果你经过一段时间还没有达到高潮,你应该做锹钎的动作,如果那种兴奋你还可以承受的话。只有透过摇动和摆汤无法确定一个不很娴熟者是否达到高潮,但是它能够搔到重要部位内在的痒处,大多数女人都喜欢这种经典式的姿势。

一个是外在的感觉器官,
另一个是身体内在的洞孔。
就像肌肉和肌腱的不同,
针刺怎么会知道伤口被戳的痛!

在紧绑的大腿间找到纾解,
重压那神秘的门扉,
此处正是三路交会地。
将那带着红色珊瑚头饰、
炙热的龟关放入,
在神圣的殿堂中做吧,
把欢乐赐予女人。

八种摆动的方式

(1)两人的器官紧密相贴一起做,男方左右摇动臀部,阴茎挤压阴道像搅拌牛奶一般。这称作搅拌(churning)。

(2)有时用一只手握住阴茎的根部,并将它移入阴道内。它是扫除性爱疼痛的乐方,尤其适合用在滴漏型的女人。道先笔直的进入,在第一回合的冲刺之后,将它向上挺进四次。接着将它抽出再送入二或三次。这称作鼓翅鸟(flapping of birds)。

(3)女方俯卧,伸展双腿但紧紧并拢,男方如青蛙般的趴上去。他带着他的家伙像短剑一般用力冲刺。这称作超猛(very powerful)。尤其适合困难型的女人。

(4)好像耕犁,男方上下摆动他的臀部,分开她的阴户,上下搅动。这称作痛快(lustful pangs)。

(5)像一头驴子一样从后面来,男方的阴茎与女方的阴道口接合,男方用力抽送一阵子。这称作陶醉(intoxicating)。

(6)像一头公牛和母牛一般,进入阴道的门户后向左右摇动。用阴茎的顶端在女体内向上冲刺,双方的下身互相拍击。这称作公牛式(motion of a bull)。

(7)像雄马和母马交配一样，男方将阴茎拉出远远后，再深深的刺入至根部，发出滋滋的声响。男方冲刺的时候，女方向后靠迎向他。这称作雄马式(motion of a horse)。

(8)像一头公猪对母猪一样，温柔再温柔的进入，然后向上顶，完全进到底后，男方用力推并且摆动。用龟头碰触再碰触子宫口。这称作野猪式(motion of a boar)。

清晨希望与怀疑的云朵，
在午夜的时候消失，
自生之月溶入牛奶之中。
给予年轻女子美妙的极乐吧，
那澄澈而非概念的状态。

第十三章 春情之声

当情欲的焦点被击中，好像胸部被冷水泼到一样，女人会立刻发出“喔”的惊恐声。“呼，呼”的冷呼吸随着发出。有时会发出没有字义的呻吟，有时会发出清楚表达字音的喊叫。性爱的愉悦会发出八种不寻常的鸟叫声。

八种春情之声

(1)他拍打她的臀部，带着点情欲的痛快。她拥抱男方并把嘴唇送上，从喉咙深处发出“嗯”的声音。这称作家鸽之声(voice of a pigeon)。

(2)深深的进入，当龟头碰触到子宫的底端，带着高张的情欲，她会高声叫出“喔”。这是布觳之声(voice of a kokila)。

(3)当激情的痛快无法忍受时，女方会发出不清晰的喊叫

声，并尖声叫，好像正跌落山谷一般。这称作孔雀之声（voice of a peacock）。它的声调有如一只猫叫声。

(4)一种无法言喻几近晕厥的大乐感，想像天地交合一般，她会发出像蜜蜂欢喜采蜜的嗡嗡声。这叫蜜蜂之声（pleasant tone of a bee's sucking honey）。

(5)当女人的羞怯被强烈的激情撕裂，无法忍受尖锐的冲刺，她渴求再用力的顶她压她，放声叫道："乐死了！够了！"。这称作天鹅之声（voice of a goose）。

(6)当阴茎的根部进入蓓蕾深处之后，她完全陶醉，并持续发出模糊的喊叫声，她受不了了，叫喊道："救命！够了！"希望他赶紧抽出来。这称作鹌鹑之声（voice of a quail）。

(7)由于双方性器官紧密的结合，中间几乎没有缝隙，但仍无法满足她对性欲的饥渴，她期盼男方再用力冲刺，她呼喊道："就像这样！"。这是所谓的黑鹅之声（voice of a black goose）。

(8)由于极大的快感，他每一次抽送都是如此的用力，女方也尖声的回应，她喊叫道："噢！完了！"以至于几乎全标兵人都听见了。这称作野鸽之声（voice of a dove）。

被用力的冲刺，感到心满意足了。
虽然因欲火焚烧而疼痛，喜乐也被点燃了。

虽然因无法忍住而呻吟叫喊,喜悦从心底发出了。
喔！不可思议的喜乐。

第十四章 阴阳转换

女方将两只脚插在男方的腋下,她的头对着他的脚,趴上去。她弯曲上身以两手抓住她的脚掌,旋转腹部向前向外。她握住他的阴茎向上进入,在她的阴道内前后左右的旋转,好像转一根木棒一般。这对阴茎坚挺的年轻男子以及热情的女子而言,有无限的快感。

男方八字大开的仰躺在床,或是有一长条形的枕头垫在肩膀上。女方如前姿趴在上面,头脚颠倒,她将阴茎塞入自己的阴道内,并将脚放在左右两侧的地上。然后,向前述一样女方旋转她的腹部。

两人采坐姿坐在褥垫上,男方的一只腿压在女方的一只腿上,女方的另一只腿也压在男方的另一只腿上。了们的下半身稍微弯曲的结合着,用大腿互相交抱对方。两人偶尔变换一下腿的位置。用这样的性爱姿势为基础,变换成其他的卧姿或是立姿也都是一样。

男方坐在椅子上一脚着地,女方抬起他的膝部,彼此拥

抱。她把两只脚放在男方的后方。他用两手托住她的腰，将她举起再放下，一次又一次。她不时的旋转她的臀部，不让阴茎进入抽送，只在门口轻轻的搅动。有些特别多情的波斯女人只好此道。这称作香水花园(scented garden)。

一些虚弱、疲劳、过胖的男人，或是有强烈情欲的女人，适合采取女上男下的体位，这是一般熟知女性服务男性的方式。在印度一些老夫少妻，因为老夫无法从事下腹部的激烈动作，大多采取这样的体位。在许多地方，这是普遍的方式。

八种女上男下的姿势

(1)男方仰躺大腿伸展，女在男的上方，小腿并拢。女方的大腿和阴道紧闭，他们的私处接合。她用以臂抱住他的肩膀，摇动她的臀部并剧烈的颤动。这是所谓的母马式(way of a mare)。

(2)采女上男下姿如上式，或是如骑马姿。阴道口紧紧含住他的阴茎。两人的下身用力紧压，双方拥抱。开始的时候不做抽送的动作。接着女方用力摇动她的屁股，间隔地左右摇动上下抽送。这称作蜜蜂式或采蜜式(way a bee draws out honey)。

(3)像磨坊石的中柱一般，阴茎的顶端在阴道的洞孔中搅拌。男方躺下，女方跨坐在男方的下腹上，私处就定位。她伸展腿部放在他的胸侧。两人手掌交合，像锹钎一样摆汤。这称作摇船式(dwelling on a boat)。

(4)男方在下躺卧，女方将手和脚放在地上，弯身，骑上去。每次进出，她都看着他长而粗的阴茎进入，又出来。这是陶醉女人的动作。称作进出式(going and coming)。

(5)女方坐在男方的私处上，伸展她的腿至男方的腋下，将手放在侧边的地上。他们做任何增强快感的动作——像荡锹钎一般前后摆荡，或是像捣杵一般的上下捣动。这称作床声式(sound of a bed)。

(6)男方上半背部垫个枕头仰卧，女方以腿环抱男方并拥抱他的肩膀。他们采取前述的锹钎与捣杵的动作。这称作对面式(opposite method)。

(7)两人的私处完美结合，男方在下以腿环抱女方的腰。这称作取袋式(way of taking hold of a pouch)。由于抽送有点困难，适合采取荡锹钎的动作。锹钎式是另一种可以得到完全快感的性爱方式。

(8)男方躺下，伸直大腿。他用力收缩膝盖。女方将下腹就男方的私处，脚放置在男方的两侧。女方背靠着他的腿，由她做进进出出的动作。这个姿势阴茎进入很深，一次又一次碰触到子宫口，不适合孕妇。这称作反面式(opposite method)。

男人有一些女性的特质，女人也有一些男性的特质。当

女人骑在男人身上，如果她过去不曾看过，她会觉得很惊呀。然而，如果夫妻间准备怀孕或是已经怀孕，最好避免这种方式。

这些性爱的方法，从下位移转到上位，适合陶醉于情欲的年轻女子。玛拉雅(Malaya)的女人非常习惯于这种方式，尽管她们喜爱黄金，却不愿为它躺在下位。

第十五章 行欢之姿

八种交欢的方式

(1)女方坐在男方的膝上,背对他。张开她的臀部,双方的私处交合。男方一手搓揉女方的乳房,一手抚摸她的阴蒂。他轻轻的拥着她,温柔的进出。当男方用手指抚摸她的阴唇时,女方偶尔将一手推着墙壁。同样的,如果臀部底下和大腿根部也被轻轻的磨擦着,会产生不可言喻的快感。

(2)女方侧躺,把下腹部往后让臀部翘起,男方在她的背后侧躺,进入她。双方侧躺面对面时,男方把头埋进女方的胸部,吸吮并抚摸她的乳房房。

男方仰卧,女方将下腹部侧一边,双方交合。她的双腿靠左侧压在他腿上。她的一只手勾抱着男方的脖子。

(3)女方仰卧,垫一个软垫在臀部底下,两腿用布绳绑吊悬空,男方采取跪姿进入。在完事之后让方保持这个姿势一阵子,据说对怀孕大有帮助。

(4)男方仰卧向前伸展大腿,臀部垫在一个垫子边缘上。女方背对他,坐在他的上面。她翘起臀部,把阴茎放入阴道内。她的脚抵住床,用力挤压阴道,摩擦并摇动她的屁股。有时她抓紧前方的扶手,做抽送的动作,或者她也可以抓住扶手做摩擦摇摆臀脱的动作。变换各种方式,尽管做吧!来回移动和抽送的动作主要是由女方主导。

(5)女方跪在一个垫子上,拱起下腹翘起屁股,男方伸直大腿从后方进入。这称作乳牛式(milk cow)。他伸手过腿,一遍又一遍的抚摸她的阴蒂。

另一个变化姿势是女方采站姿弯腰,双手扶压着床或墙。她拱起下腹并将臀部高高的翘起来。有强烈性的女人都说,这种姿势最棒。在许多地方这是很流行的姿势。

还有另一个变化姿势也是女方跪在一个垫子上如前述,拱起下腹,上半身则趴在稍高的软褥上,男女双方一起配合抽送。男方用手臂抱着她,并磨擦她的腹部向上。

(6)女方将两手放在背后仰躺,臀部压在男方的身上。他们从后方结合,做荡锹钎的动作。这使他们非常的陶醉带来很大的快感。男方在女方的下面伸展他的腿,从后面伸到前面。女方偶尔将下腹部转向,伸展她的腿到男方的左侧,偶尔又变换到右侧。这是避孕的很有效的姿势,所有立姿或是坐

姿，如以这种方式交欢都有助于避孕。

(7)女方坐在一个平台的边缘，脚碰触地板伸展大腿，撑起上身。男方从前面进与她结合。这与其他类似的姿势都有助于避孕。简言之，所有交欢的方式：(一)若女方生殖器是朝下，而男方的阴茎是在阴户的下方；(二)女主的腰部没有向前弯的话，都有助于避孕。一旦射精之后，女方必须站起来并以脚后跟在地板上猛跳，以温水清洗阴道。它的效果如同服用避孕药一样。

(8)女方俯卧在一个垫子上，手臂和两脚伸直，男方伸展大腿从后方进入。他把一边的脸颊贴在她的背中央，两手握住她的大腿向下拉，从后方两人的私处接合，由他做抽送的动作。偶尔他用手去抚摸并轻压她的阴唇。各种从后方结合的姿势交着运用。

她翘起臀部并摇动，摩擦并击打他的下腹。他弯下腰，吻她的臀部。同样的，他也可以吻她的腰部、腋下和乳房。依照当时的感觉和状况，运用各种醉人的姿势。

因为是从后方来，会碰触并磨擦到阴唇，激情因此升高。它能满足强烈的性快感，特别是带给女人极大的喜乐。那些从后方进入的交欢方式非常有助于受孕。如果她因此受孕，生下的儿子会非常特别。

自性的喜悦实现了，

它来自一个人不灭的本质，

蜂蜜的滋味来自于自生的体液，
这个感觉有如千丝万缕的指荡，
即使是天神的舌头，
也不曾品尝到如此美味。

以如此多采多姿的方式去做，
一个老人还能什么！
那些偷偷以这些方式做的人，
又有何过错呢！
虽然欲界里表现情欲的方式有很多，
但没有一样能超越女人的私处。

第十六章 秘戏行为

大乐的兴奋并未使得精液有任何缩灭，这真是人间的美味。有人认为，虽然只有一滴流到体内，它超过数百倍的医药精髓。

把枕头放在他的臀部和头部下，男方从床尾躺下，女方以颠鸾倒凤之姿爬在男方的身上，腿部碰触对方的脸部，双方以这种姿势结合。透过吸吮和滑动他们的舌头，强烈的喜乐感燃烧起来，持续一段时间。传言，这种作口交，另一个名称为快乐旋转轮（wheel of whirling pleasure），其喜乐的程度是两倍、三倍、十倍。

在喜乐的时候，男神和女神引起大乐而安住在男女身体中。因此，什么会成为人们毕生的阻碍呢？如果我们的作为都是胜利的，权力、才干、青春都还在前闪耀。丑陋、伉葬的感觉停止了，人们此时已在恐惧、害羞的观念中解脱出来。身、口、意三业所作所为皆清净，此时即处于极乐状态。

当代西方的女人对于口交非常的熟悉，过去在印度的乡

间也很流行。大部分婆罗门的老寺庙都充满了这些雕像。

做一些不合宜的动作，性欲会像夏天的湖水一样犯滥。然而，对一个不熟悉它们的女人会感尴尬，这些不寻常的方式是完全禁止的。

有本古代的经典说，女人在交欢时从身上流出来的一切体液都是干净的。据说有一位婆罗门，在做爱的时候一定要喝从女人嘴里送出来的啤酒，他才会满足。在另一个地方，传说半人半神是从血液里头诞生的。然而只要品尝一点啤酒，那将成为他血脉的破坏者。

一个欲火燃烧女子的阴道是梵天的嘴巴，把身体和大乐赐予有情众生。从做爱行为中得到满足是财神拉玛(Rama)的魔术。

对于那些沉醉在无尽喜悦的人，由于内部的大乐在炽燃震动——精液被束缚在数千条的脉中——这是没法被禁止的。

看着眼前的镜子，做吗。
用牙齿咬她的乳头，吸吮它。
用舌头舔净她滴下的体液。
陶醉，忘了过去，疯狂的做吧！

彼此在身上涂抹蜂蜜，舔干它。
或是，舔那天然的汁液。
吸吮那修长、圆浑的阴茎，
陶醉，忘了过去，疯狂的做吧！

说说淫猥的故事。
把最私密处完全的暴露。
遐想平时不敢启齿的事，做它。
不需要任何的思考，只是陶醉，疯狂的做吧！

口交的行为在一些空行母(注 10)的论述中有描述，为了满足极度热情的男女，他们能够持住体液精髓在体内而不外漏。

当自生体液(女性的精液)进入男性体内，
当月亮的精髓(男性的精液)在女性体内消溶，
较高的能量和大乐确切的达到了，
他们成为湿婆(Shamkara)和乌玛(Uma)(注 11)。

第十七章 进益技巧

以下的技巧是为多情男女所设置的，使他们能承受精神上的作为，依照愿望，进入无限畏的欲望之轮。用每一个技巧必须看时机是否合宜，要充分了解不同地区的习俗，以及女人生理结构的个别差异。

那些刚生产的人、在怀孕中痛苦的人、生病的人、焦虑的人、年老的人，以及年幼的人，都不适合从事激情的性事。

透过精巧的运用各种艺术、嬉戏、情欲对话、碰触、亲吻，和其他适合的技巧，驯服骄傲和尴尬。

对连花型的女人，营造一个宁静的气氛：在柔软的床垫上铺上白布，旁边摆几瓶香水，安置几束鲜花。

对图画型的女人，营造一个美丽的气氛：在富弹性的床上铺上鲜艳多彩的布，安置许多的图画，旁边放一些食物像是蜂蜜等等。

为海螺型的女人，营造一个豪华的气氛：床上铺上鹿皮，光滑柔软的感觉，周围摆着大大小小的垫子，旁边摆些可爱的

乐器。

与大角型的女人交好时，营造一个能量的气氛：安置一个硬的床垫，并在床边放些薄的垫子，周遭暗暗的。旁边放些催情的食物，像是鱼肉之类的。

雅利安(Aryan)血统的女人，阴道高到腹部。生产时总是难产而疼痛万分。大多适合用正面式的交欢方式。

毛盖(Maugal)血统的女人，有个很大的腹部。她们的阴道靠近后方肛门处。即使年轻的妇女也很容易生产。她们很适后方式的交欢方式。

一个拥有大屁股的女人，天生就是阴道很高。做爱时，男方在床褥上用力伸直他的双腿，从上头爬上去做。

同样的，一个拥有大腹部的女人，天生是属于低阴道的。做爱时，放置一个软垫在她的臀下，男方应抬起她的腿到她的肩部再做。

一个女人左右臀部有小痘痘，她的阴道洞孔深而周遭无毛。她的阴唇坚硬，她那有一条中枢神经通过的蓓蕾，据说是由水做成的。

另一种是阴道口厚，她的两臀较低。她的阴毛有如鬃毛一般，她的女性分泌物温热。她的阴道内里的通道狭窄，她那紧抓龟头的蓓蕾，据说是泥做成的。

另一型的阴道口狭窄，做爱时会疼痛。当热情燃烧时，它粗得像是公牛的舌头。她的分泌物微量。她那挤得阴茎涨大的蓓蕾，据说是由干土做成的。

拥有红色眼睛带着橘色瞳孔，一张厚嘴唇，上唇向上卷曲，前齿之间有缝隙且有粉红色的牙龈，这是性欲很强的女人。

如果她的鼻尖朝下,笑的时候额头的血管会显露,她的脸孔中央朝向上,这也是有强烈性欲的征相。

外观上拥有凸出的眼睛,红润的脸颊,耳朵中央有丝细的皱纹,她的腹部、大腿、小腿都很大,也是有强烈性欲的征相。

当她向前方直视时头部会左顾右盼,讲话时一再紧闭双唇,从她的唇部就显示了她阴部的样貌。这也是性欲强烈的征相,且显示她有个很好的阴道。

在月经来的前三天,女人应该待在家中独处。在第四天它应该清洗身体,并用精油按摩。如果她在这几天做的话,那是很不适合的低级行为。

如果她在月经后的第五、七、九、十一、十三、十五天怀孕,她将会生女孩,因此最好避免在这几天交欢。如果是从第六、八、十、十二、十四天与男人睡觉而怀孕,将会生下男孩。

如果她在第五天怀孕,她会生下一个女孩,这女孩只拥有普通财富。

如果说在第六天怀孕,她会生下一个男孩,他将来只能靠低贱的工作营生。

如果在第七天怀孕,她将生下一个女孩,她将有一颗宗教的心灵和快乐的生活。

如果她在第八天怀孕,她将生下一个男孩,他将熟知各种科学知识,且会得到声名。

如果她在第九天怀孕,她绝对会生女孩,她将来会像甘达薇(Gandarvi)一样迷人。

如果她在第十天怀孕,她将生一个很有学问的男孩,他将在宗教上统领大众,得到荣耀。

若在第十一天怀孕,她半生下一个聪明美丽的女孩。

如果她在第十二天怀孕，她将生下一个男孩，他将在年轻时拥有权势，征服他的敌人。

如果她在第十三天怀孕，她将生下女孩，这女孩带一点情欲和自私，她会尊崇宗教信仰。

如果她在第十四天怀孕，会生下男孩，他将遭遇许多恶行的后果。

如果她在第十五天怀孕，她将生下一个女孩，她会有一个姣好的身体，但也会遭遇许多不幸的痛苦。

如果她在第十六天怀孕，她将生下一个男孩，他将聪明、勇敢、得到许多的财富。

每月的第八天，以及第十四天、第十五天、第一天、第三十天等，是慈爱和礼拜的幸运时间。所有诸神在这些天都放弃睡眠齐聚一堂。如果女人在这些天怀孕，她们生的孩子将会凶恶而且残酷。同样的，据说在一年的最后一天以及日月蚀的日子交合，生的小孩将会死去。

一个女人在怀孕后二或三个月，性渴求非常强烈。据说在生产过后也很强烈，因为体内净化仪式已经完成，她已无须担忧生病，而且月经也走了。如果此时男人在身旁而不与他的妻子做爱，死后将堕入怖畏地狱，因为他放弃了一个做好男人的最佳示范。

以上是古代的先哲们描述男女适合交合的日子。

许多学者说，大多数的水果都有它的成熟期。月经停止后的第八天起，子宫口是开的，此时交合一定人怀孕。经过八天以后可能怀孕，但大多数女人的子宫口此时是开闭的。

在交欢之前男女都应该先清一下排泄物，并把性器官洗干净。尤其是阴道等隐密处，这有助于在无瑕疵的子宫内怀

孕。

在交欢时如果有惊吓、焦虑等等情绪的升起，会影响到子宫受损；因此，在一个独立的空间做爱是很重要的，可以完全放松而没有顾虑。完事之后，男方停止他的左鼻孔呼吸而且右鼻孔，女方以左胁侧身躺，男方以右胁侧躺，两人小睡一会。

如果两人想要有男孩，女方必须升起强烈的性欲，男方应该想像自己是个女人或是设法缓和软化性欲。同样的，假使两人想要有女孩，男方必须升起强烈的欲望，女方则保持漫不经心。他还要用力射出很多的精液，这是很重要的，子女的性别就取决于此。一个精力充沛的女子会生很多男孩；一个性欲旺盛的男子会生很多女孩。因此，一般认为性欲强盛的男子会生男孩的想法是错误的。

母亲的性情、体质、身长等特性都会延续到儿子身上。同样的，父亲的性情、生理体质特性也都会延续到女儿身上。

在完事之后，女方不要马上站起来，她应该入个枕头在臀部下方并小睡一会。接着喝杯牛奶之类的，最好是两个人分开睡在各自的床上。

在第一次的交合，男人很自然的有比较强的情欲，当快要射精的时候，他应该反阴茎抽出来，让它射在体外。在第二次产合的时候，女人的情欲被点燃，此时就应该在体内射精。如果她是以这种方式受孕，就一定有助于得到一个男孩。

如果双方经过激烈的情欲而兴奋，女人的激情自然较为强烈，生的孩子绝大可能是男的。然而，他们情欲的激起必须是同时的。简方之，透过各种的情爱艺术，直到女方强烈的情欲被激起之后，它有助于延迟交合。

据说，如果感觉到身体内部充满着秽气，丧失食欲，嘴里

会流下口水和分泌物，就是怀孕的征兆。如果孕妇有强烈的性交欲望，这是怀女孩的征兆。

要避免产生恐惧，例如向很深的洞穴或是井底下望。如果能不性交，最好。如果不能避免，则应该用侧身的方法。如果腹部受到压迫或是子宫好像被填满，婴儿的肢体将会质变。尤其是婴儿的拇指压到鼻子周遭，可能会有发育成兔唇的危险。

在生产时，最好要有经验的妇女在旁边。轻轻摩擦、挤压下腹部。当婴儿到了阴道口的时候，要用力挤压，婴儿就容易轻松的出来。如果婴儿卡在子宫口，要用黑蛇皮来燃香。透过伸展两手臂并摇晃它们，胎盘就会出来。当下一次月经来后，生产的过程就被净化了。

虽然有很多的痛苦无法忍受，
但是没有一种喜乐比这个更难承受。
如果一个人能令满月的那一天静止，
黑暗就无法满布夜空，
直到新月那一天的到来。

当大乐来到宝柱的顶端(龟头)时，如果一个人不知道持住和分散大乐的技巧，会立即看到它消退和消失，好像拾缀一朵雪花在掌中一样。因此，借着摇动，喜乐产生，停止动作并且不断的分散喜乐到全身，接着重复做前述的方法，喜乐会持续一段很长的时间。

不时的，彼此间用一块干净的布擦拭对方的私处。接着交互运用不同的姿势，快感会增强。用眼睛和心看着女方的

眉心以及脸庞，并以绵绵情话来延缓不泄一阵子。

当精液抵达根部时，下半身变得觉重且麻酥；；在其时，想像天空的宽阔，并立即抽出，情欲的逆转是必然的。提肛并将舌头和眼睛转向上方；收缩四肢的关节，紧握手指；收缩腹部到脊髓。这些都是必须做的身体技巧。

集中心思到乘法上：八三二十四、六五三十等等。如果女方捏他并大声说："看这儿！"他也可以暂时认住不泄精。

当喜乐扩散到全身时，我们应停止注意力于下半身，并用心去体会上半身的喜乐感觉，精液就不会放射出来。遗漏精液的原因是因为没有经验到喜乐遍满全身的感受，而只把心集中在私处的快感所致。

人们探究一件事情的本质有多深，
学者沉默的程度就有多深。
因此，所有微细现象的本质
都超越了概念、思想和言语。

将心安住在根本自性的空性之中，
他就能看到幻想之轮。
若以一种是非之心，
就是佛陀也莫可奈何。

一个聪明的小孩晕倒在情欲的深渊里，
烦躁的心跌入蠕虫的洞穴中。
借着引导势着的幻想，
务须察觉到如此的喜乐。

祈求能够结合大乐与平静之海，
借着观照二元与不二、能知与所知，
揭开魔术师幻想的巨浪，
他不再感到融合的变动与兴奋。

现象如何不再呈现变动？
心识如何不再向外驰求？
只要随顺它们的本质，
它们就平静了。
将现象与心识导入大乐的方向，
就是了。

即使是踏出一步也是为了寻求快乐，
即使是说出一个单字也是为了寻求快乐。
高洁的德行是为了喜乐，
不道德的行径也是为了喜乐。
瞎眼的蚂蚁追求快乐，
瘸腿的昆虫追求快乐。
简言之，一切众生，不论跑得快或慢，
都往快乐的方向努力以赴。

如果人们当真认为这个大千世界，
突然被吞入一个巨大的行星之中，
没有概念，没有感觉。
他将体解大乐的境界，

在其中所有的景象都已溶解。

虽然已经得到三千大千世界的荣耀和财富，
他们仍不满足；
因此追求炽燃的、饥渴的情欲。
事实上他们有如哑童般，
带着无知的心，
在寻找大乐与空性的天国。

第十八章 结论

礼敬自生喜乐之神，
虽然无法形容你的特征，
却有着各种面向的特质，
对高灵者教导着纯粹的真理，
嘲弄着黑暗之子。

礼敬自生喜乐之神，
嘉惠那些没有禅修以及愚昧的心灵，
你伴随着众生而众生也是你的伴侣，
虽然众生都看到你却没有人认识你。

礼敬自生喜乐之神，
你是空间的舞者，
没有披着世俗虚矫的衣裳，
有着无数神奇的样貌却无形无色，

抛向意识的流星，只能体验无法执取。

礼敬伟大的自生喜乐，
彩虹的光辉在此细致的溶解，
幻想之海的波浪消失无踪，
动摇的心到此不再起伏。

礼敬自生喜乐的天国，
佛陀以慈目眷顾而不离须臾。
以非命题式的陈述，
以非概念式的推敲，
透过不执着的心去理解你。

这本书中并没有宣说秘密——密宗修行的深奥方法、文字和密咒的种种。然而，这些尴尬的行为是应该保守秘密，避免让人知道。

因为和尚、阿罗汉、长老和独觉者都不会想要看这本书，只适合让他们看标题然后放置一旁，而非看了之后激起他们羞惭或是愤怒。世上人们的个性是不同的；他们的思想和观念并不一致。因此有些人会责难，有些人会赞扬。有些人会认为它伉葬，有些人却认为它清净。

对于肉食性的狼和草食性的兔子，最好是顺从它们的习性，而不是比较彼此建议的食物，进一步强化物以类聚的个人行为模式。迫切地劝服别人做他不喜欢的事是没有意义的，例如要游牧民族吃猪肉，都市人喝酸奶茶等等。严厉地阻一个人的欲望也同样没有意义。善恶、净垢只是个人的喜好而

已。一个人必须进行并经常转向情欲活动。为此争辩只会把自己搞得精疲力竭,欲为此做理性分析,最后也只会导致自心的烦恼而已。

检视我们的经历,从孩童到老年,我们改变了多少的态度?自信如何能放入流行的观念中?有时候即使看着一个女神,也会感到厌恶;有时候即使看着一个老妇,热情油然而生。一些现在存在的事物,过不久就消失了,新的东西随后又出现。数字是不能够欺瞒心的。当我们了解了这些,心就当下立断,我们把妄念视为实相的根源也立时被摧毁。这就是狂喜的大解脱,另一个同义词就是自由。

没有见过玛纳沙洛瓦拉湖(Manasarowara)的人都认为它很大,一旦看到它才发觉那不过是个乌栖息的水坑。当人们屈从且感受到轮回的现象,它是如此的真实且无令人惊异之处。然而,男人不比女人多,也不比女人少,彼此间很容易找到。如果看上了对方,当是奢想而不付诸行动,其罪过甚大。因此,以各种方式分享性的喜悦是正确的。

当经验已经获得一段时间后,在此生中,没有一件事不会令我们心生感伤的。解除一个哀伤的心就要靠神圣的宗教。最后,它还是回归到自心之中。

愚笨的人喜欢不娇饰的外表,聪明的人制造虚假的幻想,把它们分成三世,但是最后这三者(过去、现在、未来)还是会合而为一。

如果,看到轮回大海之深,由于无法忍受痛苦而渴盼脱离苦海,我们必须过僧侣的生活,去学平静。在过去很好的时代里,西藏的学者到印度学习,他们修戒定慧三学并以誓戒约束身口意三门。然而今天即使是听到这些都觉得难以忍受。

对于女人，我有点害羞却很信赖。从过去以来，我都没有遵守戒律，可以说是诸恶皆作，众善不行，但是最近在印度期间，这个欺骗的心肠已经停止了。

鱼只有在水中才能知道水的深浅，
一个人的经验愈多，知识就愈丰富。
思及此，我只有尽全力写好这本书，
这是我的使命。

被和尚们嘲笑并非不适合，
被密续修行者颂扬亦非不允许；
这本书并不是为了年老的鲁格崩（Lu—gyel—bum），
而是写给年轻的苏南达（So—nam—tar）。

作者是更敦群培，
写作的地点是孔雀城。
一个婆罗门长者解说其中最难的篇章，
一个喀什米尔女孩在经验上给予赤裸的指导。

解说的来源可以回溯到印度的典籍。
以西藏的形式风格成篇，是易于了解。
因此我有一种感觉，它的来源并非不充足，
但是效果却绝对的特殊。

尊贵的米旁依据研读（这些论著）写就，
好色的群培依据个人经验而写就。

透过热情男女亲身的体验，
人们会知道这两本论著的冲击显然不同。

不能把自己的过错加诸在一个谦卑者的身上，像是以不当的行为毁掉朋友的生活，
或是丧失了镇静等所造成的过失。

原以此功德回向所有的法侣，
原他们都能渡过物质欲望的黑暗幽谷，
爬上十六种大乐的颠峰，
从那儿仰望无云晴空，
了悟实相的真义。

愿与我有肉体关系的女子——
玉卓、甘嘎、艾莎丽等，
循着快乐的道路前进，
达到法身大乐的境地。

原一切卑微众生，
在这宽阔的地球上，
能得真实的自由，
免于因残酷法律枉受牢狱之灾。
都能够自主地、适切地
分享小小的欢愉。

更敦群培所写的《西藏欲经》，远超过佛教徒与非佛教徒

在这个主题上的知识,就像海洋一样渊博,他透过看到、听到和经验到的,纠正了性欲望是附加物的错误观念。他在虎年仲冬于雅穆那河畔写完后半部,有夏日黎明的曙光迎接。在印度摩揭陀(Magadha)的孔雀城(Mathura),在一个有相同生活形态的女友甘嘎迪娃的家中完成著作。

注释

注 1：宁玛派——宁玛，藏语为古、旧的意思。该派因遵循前弘期（大译师仁钦桑波之前）所传之教法，而得此名。也因该派僧人大多戴红色僧帽，俗称红帽派。莲花生大师为宁玛派的开创祖师。

注 2：格鲁派——格鲁，藏语为善律的意思，因该派倡导僧人应严守戒律而得名。该派僧 人戴黄色僧帽，又称黄帽派。创始人为宗喀巴大师。

注 3：格西学位——格西，是僧职的宗教学术，在藏传佛教界具有很高的地位和威望。因为这一僧职称谓是极少数僧侣经过长期的汪苦修学而获得的学术，代表著各自在佛学知识领域具有颇高的专业水准和身份。

注 4：八暇十满——详见 P193。

注 5：六圣二庄严——详见 P195。

注 6：五轮和坛城——五轮指的是顶轮、喉轮、心轮、脐轮及海底轮；坛城即曼荼罗，是道场、净室修法的地方，在本书指的是身体。

注 7：六大——一种解释为：地、水、火、风、气脉、明点；另一种解释为：骨头、脊髓、肌肉、皮肤、父精、母血。详见 P196。

注 8：巴巴拉雅——Babhravya，目前广为流传的《爱经》，是化兹雅雅那从巴巴拉雅所整理的七大章节中，加上不同的说明而完成的版本。

注 9：度母——圣救度佛母，简称度母，梵音译作多罗，又叫多罗母，为西藏密教中慈悲的女神，其有 21 尊，称为二十一度母。

注 10：空行母——藏传佛教将“喇嘛、本尊和空行”称为根本三尊，空行母为印度女神，梵音译为荼吉尼，是生于净土的天母。

注 11：湿婆与乌玛：Shamkara，又名 Shiva（湿婆），是印度教神祇；Uma（乌玛），又名 Parvati，为其妻子。据说两人曾持续交合了一百年之久，结果整个宇宙为之动荡不已。

第二部

论《西藏欲经》

杰佛瑞·霍普金斯 著

前言

1967 年，我在纽泽西自由林区的美国喇嘛佛学院停留五年的最后期间，宇妥·多杰玉珍女士邀请我翻译一本摘记，经过多方校订以及其他许多协助，后来成为她个人的传记，就是 1990 年出版的《绿松石屋顶之家》(House of the Turquoise Roof)。我们完成的时候，她告诉我，更敦群培的《西藏欲经》如果翻译成英文，对西方世界会很有用，因此我们开始着手翻译。

当时拿到的是 1967 年藏文版，许多章节都有问题，由于我手中还有许多未完成的计画，手稿在我这儿搁置了二十四年。期间我得到了一个更好的版本，那是 1983 年出版对于 1969 年的修订版，于是我在 1991 年着手重译，而有了这本书的问世。

在过去，看到一些情色书刊译本，常会被译者的观念干扰所苦，译者经常自认素材太敏感而加以删除。对于这本书，读者可以放心，我们试着做最精确而完整的翻译，原原本本而未加以“净化”。

更敦群培的《西藏欲经》主是是唤起人们明了六十四种情爱艺术，而不是像著名的印度《爱经》一样，详述六十四种情欲的细节。因此这本书对于想要增强亲密行为和性爱刺激的人尤其实用。同样重要的是，这本书的基本主题——性爱的肉体欢愉与心灵内观的和谐。在藏传佛教的无上瑜伽修行中，为了强化极喜的体验，六十四种情爱艺术被细腻的运用在心灵提升的过程，随着意识进入细微状态下，此一意识可以透过

强大的能量呈现出实相，对于禅修具有重大的意义。

更敦群培经常提到性爱的欢愉对于心灵的价值，因此这本书除了对增强性爱提出一般的建议之外，也点出了印藏密宗无上瑜伽修行中对于情欲更高层次的运用。

本书也陈述了许多有关个人如何在其文化下过适当的生活，例如在西藏，对大多数人主张独身。在这些章节中，可以看做是作者身为一个人，对于他自己放弃比丘独身誓戒的分析，也可以看做是提供佛教徒如何对待自己欲望的伦理。

此外，更敦群培提供了许多有关男人做为一个好伴侣的秘方，教他们如何对待女人。因此，尽管他对于西藏文化中男性沙文主义的容忍——指出如何确保男性的血脉，这本书也谈论到细腻关怀女性的性快感，以及如何达到此一境地的方法。

《西藏欲经》的资料来源

1938年的冬天，在他生中最有创造力和活力的时刻，更敦群培在印度的孔雀城完成了《西藏欲经》的写作。他所引用的资料来源有四端：

1. 印度典籍
2. 西藏典籍
3. 一个印度资料提供者
4. 他的新身经验

印度典籍

在《西藏欲经》的文末，他指出这个创作源自于印度的情色文学，他说：

> 解说的来源可以回溯到印度的典籍。
> 以西藏的形式风格成篇，是易于了解。
> 因此我有一种感觉，它的来源并非不充足，
> 但是效果却绝对的特殊。

认知更敦群培的主要资料来源，可从他书中前言对印度神祇的礼敬看出：

> 顶礼在玛希许华拉的足下，
> 她动人的身躯如无云晴空般的澄澈，
> 她永恒地在快乐的荣耀之地嬉游，

她安住在西藏改拉萨的雪山之中。

我顶礼在高俪女神的足下，
她美丽的脸庞如满月般的绽放，
她微笑轻露的贝齿如珍珠念珠，
她隆起的乳房有如圆形的海螺。

更敦群培提到超过三十本的印度情色典籍，其中他列了八本：

· 华兹雅雅那的《爱经》(Kamasrtra by Mallanaga Vatsyayana)：这本著名的《爱经》写于第三世纪。依照印度传统的说法，梵天宣说了十万章有关法(宗教)、义(财富)、爱(情欲)的教义。南迪在“爱”这一部分收集了一千章。乌达拉克的儿子席维塔克图浓缩了南迪的作品成五百章，住在旁遮普省的巴巴拉雅浓缩了席维塔克图的作品成为七部分一百五十章。七部分由七位学者补充和摘要分开开论述，情欲的部分由苏瓦纳那巴完成。华兹雅雅那是一位来自喀什米尔的婆罗门，他还原了巴巴拉雅的七大部分型式，加上不同的说明，重新建构了一本典籍，称作《爱经》。上述这些典籍中，只剩下《爱经》还幸存于世。

· 柯科卡的《性快乐的秘密》(Ratirahasya by Kokkoa)：写于第九或第十世纪。柯科卡参考南迪改什瓦拉、高尼卡布特拉和华兹雅雅那以及另外十来人的著作写成此书。这本书在印度欢迎的程度仅次于《爱经》，还被译成波斯文。主要的注解是由康钦纳沙所作。

· 卡什曼德拉的《情欲的艺术》(Kamakala by Kshemen-

dra)：大约成书于十一世纪。

• 玛希许华拉的《欲望论》(Ragashekhara by Maheshvara)：这本书的作者是谁还是个谜，约成书于十四世纪，可能是由鸠提理许瓦拉所写成的《论欲望》。因为据说鸠提理许瓦拉所集结的情色著作《五箭集》，其中包括伊许华拉，也就是玛希许华拉。更敦群培认为《欲望论》和《爱经》是有关情欲的书中最好的两本，但是很奇怪的，《欲望论》在本世纪却未被印度情色文学的学者所引用。

• 鸠提理计瓦拉的《五箭集》(Pancasayaka by Jyotirishvara)：写于十四世纪上半叶，全书共分成五章，隐喻爱神的五枝花头箭。

• 迪瓦拉嘉的《性欢愉的宝灯》(Ratiratnapradipika by Devaraja)：成书于十五世纪。

• 卡雅纳玛拉的《欲望之神》(Anangaranga by King Kalyanamalla)：本书原名为《无体者之形》，无体者指的是欲望之神。这本书是根据《爱经》和《性快乐的秘密》，写于十六世纪早期，为了取悦拉丹汉，他是洛迪王朝时期阿玛达国王之子。经过回教的保护，这本书广为流传，已被回教作家翻译成乌堵文、波斯文、阿拉伯文。在印度，它是仅次于《爱经》和《性愉乐的秘密》，第三本爱欢迎的情色经典。

•《爱神的宝饰》(Kandarpacudamani)：一说是维拉巴德纳国王所写，但也许是出自一位宫廷诗人的作品。成书大约在1577年，是将《爱经》改写成韵文的作品。

更敦群培还提到另外两本经典：

• 龙树的一本论着：更敦群培指出他只是听说有这么一本论着，可能是龙树菩萨所写的《性爱论》。这本书从第七世

纪到第十世纪时到处可见。它描述有关占星术、胎儿期的影响等。

·苏如巴的《情欲略论》:这本短论是根据《论述翻译》一书有关密续的章节写就,没有任何有关作者的资料。文中的起首写道,他被龙树浩瀚的情色论述所吸引。

更敦群培谈到有关印度典籍的来源时作了如下的结论:

> 把大大小小的原典摆在一起,超过三十本。其中最好的是玛希许华拉的《欲望论》以及华兹雅雅那的《爱经》。在此我将根据那些典籍解释情爱的艺术。

此处他所谓的"那些",指的是只有《欲望论》和《爱经》,还是包括其他的书籍,并不明确。直到研究了玛希许华拉的着作后,仍然无法确知更敦群培是否完全参才了上述所有的印度典籍。例如有些不是源自《爱经》的资料,它是源自柯科卡《性快乐的秘密》,而玛希许华拉的资料又源自于柯科卡。要找到玛希许华拉的著作变成一个无法克服的困难。

然而,很明确的,更敦群培并不是把资料直接从印度文翻择成藏文,他只是把它们当作创作的参考资料。

西藏典籍

更敦群培请读者把他的书和另一位喇嘛米旁嘉措(1846—1912)所写的《情欲论》相比较,他的书是根据经验写成,而米旁的书只是根据文献,从学术研究的角度写成。

> 尊贵的米旁依据研读"这些论著"写就,

好色的更敦依据个人经验而写就。

经由热情男女亲身的体验，

人们会知道这两本论著的冲击显然不同。

因此，很显然的，他对于米旁的著作《情欲论：愉悦世界宝典》是十分熟悉的。其篇幅只有更敦群培《西藏欲经》的三分之一，但在文体上更显艰涩。

当问及米旁和宗喀巴，谁比较聪明时，更敦群培的回答是，假使他两人辩论，宗喀巴会赢，因为他更擅长于辩论；但若要谈到基本学识和阐释的才能上，米旁更胜一筹。不过，就性的主题上，更敦群培自认他要比米旁知道得列多。

虽然两本论着在开头都是描述男人和女人体型的类别，米旁在准备事宜上提出简单的建议之后，直接切入主题谈六十四种情欲艺术。而更敦群培不但加上面部的特征及其意函，和生命的各阶段，还以四章的篇幅布局说明：(一)性的重要以及在男人统治世界中女人的处境：(二)怎样做好初夜前的准备、初经的意义以及开始性生活的适当年龄；(三)对男女性体液的说明、男女生理的相似处，以及女性缓慢被激起但却深邃的情欲；(四)报导印度不同地区女人的性癖好。

关于六十四种情爱艺术，更敦群培的描述更为宽广，包含了令人奇痒难耐的细节，甚至每一种艺术的名称都与米旁的不同。例如，关于八种拥抱的艺术，更敦阐述的篇幅是米旁的两倍。而且在八种接吻的技巧中，米旁只用了五行，而更敦依照印度太阳月期间身体内部体液运行的理论，用两页半的篇幅对于何时何地适合接吻提供建议。关于捏与抓的艺术，米旁只写了一页，更敦用两页半叙述捏抓的技巧。在性爱的姿

势和交欢之前，更敦增加了两章篇幅，指导如何增加性快感的强度，这通常可以点燃伴侣的情欲。例如：

看着在花弓上引满的欲望这箭，
宝赞充满着美味的牛奶，
带着如红珊瑚般的颜色光滑油亮，
即使是天神之女也会因此而堕落。
仅仅轻轻触摸就算是品尝了美味，
进入则如尝到可口的糖浆，
摩擦和抽送是真正吃到了甜美的蜜糖。
喔！给我这些可口甜蜜的滋味吧！

米旁的叙述相对显得枯燥无味。

更敦群培在“抚弄器官”一章中，从女人的观点写女性抚弄男性器官，一样充满著动人的描述。同样的，他在描述性爱的姿势与交欢那一章，先以较多的篇幅讨论了情欲以及交欢前女性需要激发的问题，然后才说述那甜美的细节，不只是八种姿势而已，还增加了另外的十二种。而米旁只列举八种姿势的名称，用不到一页的篇幅简单交代。

关于角色互换的八种姿势，两本论著的列举也截然不同。更敦群培接着提供了八种交欢的次势，完整的提供了六十四种艺术。而米旁只列了五十四种之后就结束了，却还声称他也谈了六十四种情爱艺术。

米旁在著作的最后二十页描写有关密宗双运瑜伽的主题，这是更敦的著作所没有的。包括咒语、观想和药丸等，以提高性功能和性快感；凝视一些人与神祇、半人半神、人与人、人与兽的姿势；以及观想和禅定不成功时用以不漏丹的药丸。

他还提到在无上瑜伽中圆满次第阶段有许多深奥的咒语、观想和药丸的运用，都必须在具格上师那儿才能领受。

在以下五章的细节中，更敦群培并没有选择包括密续像是药丸等神必的素材，以增强人们无上瑜伽的能力，虽然有关密续根本净光的基本教法在他的其他着作中多有强调。他只是想提供一本论述性爱艺术的书，然而内容观点并不违反密续的法教。以私密、生动和诱人的细节而论，他所提供的性爱艺术，的确如他所声称的要远超过米旁。

关于其他西藏的素材，更敦群培必定是非常熟悉六世达赖喇嘛的情诗。他也一定听过许多安可敦巴的淫秽故事，像是他穿上阿尼的僧袍混迹尼庵中住了几个月，结果使得许多尼众怀孕。安可敦巴以他的花招逃了一阵子，虽然他狡如贝尔的兔子一般，最后仍被抓到，还受到处置。

一个印度专家的知识

更敦群培提到，“最困难的章节其解说者是一位印度的婆罗门”，这位婆罗门必定是梵文专家，且熟悉印度的情色文学，他在梵文原典最难的部分帮助了更敦群培。

他个人的经验

因为更敦群培是个和尚，他到底有没有性经验很自然地会被质疑。《西藏欲经》提供了充分的证据证明他是有的。道地先，谈到他致力于情色这个主题，在“女性是否也有射精”一节中，他说：

因为我喜欢讨论下半身的问题，我问过计多女性朋友，但是她们除

了害羞的对我笑着摇遥手，没有一个人能给我真诚的答案。

他说他长久以来即对女人倾心，这违背了比丘戒律：

对于女人，我有点害羞却很信赖。从过去以来，我都没有遵守戒律，可以说是诸恶皆作，众善不行，但是最近在印度期间，这个欺骗的心肠已经停止了。

他暗示说，先前他遵守比丘独身戒，那是自我欺骗，当他到了印度以后就舍戒，不必再自我欺骗了。

他进一步解释说，由于他对性方面的专精，为西藏人写一本有关性的书成为他的使命：

鱼只有在水中才能知道水的深浅，
一个人的经验愈多，知识就愈丰富。
思及此我只有尽全力写好这本书，
这是我的使命。

显然，在详述印度地区女人的一些性习惯之后，他宣称和康区及藏区的女子有过性接触，而康藏两区之外的西藏女子，他则没有性经验，因此他并不打算写尽西藏女人的所有细节：

西藏女子的这些特质必须透过与他们相处才能解释清楚，但是我对于康区和藏区以外的女子并不熟悉，她们在性方面的细节，我无法透彻的了解。康巴女子皮肤柔嫩细滑又多情，藏区女子多才艺还擅长驯服男人。

此一有关西藏女子的简单描述，是为了号召其他地区热情的人加

入这项工作。关于安多、康区、中藏、藏区、那里等地区，女人躺下、移动的技巧，都有待知识渊博而且经验老道的长者来补强。

从他自己的说词，我们知道他对康区和藏区的女子有过性接触。不过他是于1938年在印度完成这本着作的，令人纳闷地到底是在西藏本地还是在印度和旅居当地的康藏女子进行性接触的。

更敦群培性经验的对象还包括印度女子，他提到一名"喀什米尔女子"为他提供"经验上赤裸的指导"。"赤裸的指导"一词通常是用在宗教背景上论及一种文化，"解释它真正的含义，而不只是说明它字面上的意思"。理敦群培玩笑地使用这个宗教字眼来描述一个女子指导他性经验，这个双关语显示了他的幽默，同时也反应了文化的穿透力，宗教的范畴和性还是分不开的。

同样地，更敦群培在用字上也限定在宗教的词汇，隐喻他对性知识的深入：

> 理智敦群培所写的欲经，远超过佛教徒与非佛教徒在这个主题上的知识，就像海洋一样渊博，他透过看到、听到和经验到的，纠正了情欲望是附加物的错误观念。

他运用宗教的词汇远超过许多佛教徒与非佛教徒的知识领域，他修饰了佛法中以"闻、思、修"三部曲打破无明的标准，转用到性方面透过"看、听、体验"三部曲扭转错误的性欲望观念。这些神圣的字眼被用在性爱艺术上，一下子变得有点玩笑和亵渎。如同他在生活中的许多行为，表面上看来像是对

佛法没有信心，但实际上他是以玩世不恭的态度，对于宗教和世间法的错误分别做猛烈的一击。

甚至更明确地，他点出了和他有性关系的一位西藏女子和两位印度女子的名字：

愿与我有肉体关系的女子——
玉卓、甘嘎、艾莎丽等，
循着快乐的道路前进，
达到法身大乐的境地。

玉卓这位西藏女子并非晚年和他同居的女子玉珍。甘嘎好像是他在孔雀城完成《西藏欲经》时住在她家的女子，在本书的结尾提到她时，描述她是“来自潘卡拉的甘嘎德娃，与我有相同生活方式的女友”。说她与他有相同的生活方式，可能是意味着与他分享下半身的热情欲望吧？

从这个证据以及书的内容看来，很明显的，他虽然是一位接受过比丘戒律的喇嘛，但他是根据和西藏以及印度女子的经验写成了《西藏欲经》这本书。

女性的平等

更敦群培的《西藏欲经》大部分围绕在说明六十四种情爱的艺术。虽然有一部分重复的主题交织在素材中，这些通常都广布于各处，而作者又会在冲突并置的拼图中突然变更两个调和的主题，以致重点可能被忽略了。从某个角度看，这种转移却是本书吸引人的一部分，前一个主题的意见有时会突然被一个不预期的观点所干扰，然而这个转变经常是如此突兀，以至于刚要沉到这个主题时，又突然被拉到另一个主题。我想起来，更敦群培为了写有关西藏独立的书，曾经记下数百张的纸片笔记，放在他拉萨的家中。同样的，虽然《西藏欲经》是一本完成的著作，但是他片段式的处理，使得全书的主调似乎还隐藏在背后。因此我将把散在各章节的基调拼凑起来，使他们的影响力不致被忽视。

除了六十四种情爱的艺术之外，《西藏欲经》至少还有六项重复的主题：

- 女性的平等
- 肉体欢愉和心灵内观
- 爱的伦理
- 提升女性快感的技巧
- 对怀孕的忠告
- 人与性的分类纲要

一再地，更敦群培展现了他对于女人被社会风俗以及法

律规范所牺牲的苦况至深的感受。关于通奸一事，他说：

关于通奸一事，是不应该有男女差别的。如果我们仔细审视，男人可能更糟糕。一人国王拥有上千个宾妃，仍被颂扬是高贵的生活形态，但假使一个女人拥有上面个男人，她可能被诋毁得体无完肤。

他抱怨，财富和名位不仅可以为男人的行为买得免疫权，还可以为他们的错误行为换来颂扬。

虽然女人被嘲弄是性格多变，但不管她们是如何多变，主要都是因为她们处身于男人操控的世界：

假使一个国王与一千个女人轮流做爱，哪里还存在什么通奸的问题？既然和一个妻子做爱不算通奸，又怎能说这个国王是和人通奸呢？一个头发雪白的富有老头可以选择并买下一名女子，女人只是一件买卖的物品，她有的只是一个价码而已。唉，女人没有保护者！当一个男人挑选一个女人并强行将她带走时，女人并不愿意跟他走；因此，就好像意图用石头修补木头一样，女人的性格怎么可能稳定？

他讽刺建立在双重标准上的习俗：

在尼泊尔，即使一个男人强行带走一个女人，并发泄他的情欲，完事后，她起身，还得用头碰触他的脚，然后离去。起初，她会挣扎说“不要”，事后却毕敬的说“谢谢”。想想看这个习俗，我们不禁大笑。甚至于，据说做这事的那些人是一种良好的德行呢！

他对于憎恨女性的制度以及由于缺乏政治行动所导致的奉承顺从加以嘲讽：

在波斯，每个年迈的国人拥有大约十个妻子，假使其中一个妻子与他人通奸，她将立刻被活活烧死。虽然一个男人有五个年轻女人就可以满足，但五个女人怎么可能满足于一个年迈的老头？像这样，在世界上许多地区，富人有很多法律和习俗来配合他们的愿望。这不仅获得令名美誉，同时还与国王的愿望相符合，聪明的人也就微笑的赞同了。如果人们想想这个陋习，就无法从悲哀中得到解脱。因此，不要光是听由男性一种声音发出来的叫嚣；仅只一次，见证趔真理的本质，并说出诚实而无偏见的言语！

更敦群培唤起他的读者参与社会行动。他形容这个世界是一个由业（karma）所冲击的苦恼世界，业是由此生和前世行为所造作。当生命被视为痛苦的荒漠时，妻子的意义就如同一个女神、一块田园、一个护士、诗人、仆人以及可以感激的朋友：

这个广阔的世界就好像一个可怕的荒漠，因为过去许多行为造作的力量而变成痛苦。在这样的一个世界中，女性朋友能够带来喜悦的安慰，这似乎是个奇迹。她是一个带来愉悦的女神，是一块繁衍家族血脉的良田。人们生病时，她是有如护士的母亲；人们悲伤时，她是抚慰心灵的诗人。她打理一切的家务，是个仆人。她毕生以欢笑保护我们，是个好友。一个妻子因为前世的业而与你结上关系，她被赋予了这六个特质。因此，认为女人多变而且通奸的说法根本就不是事实。

对于允许男人通奸，却不认同与他做同一件事的女人，他嘲讽这种习俗：

一些男人豢养了女主人，但随后却放弃她。据说洁净的神害怕沾到不洁的女人，哪怕是她脚上的灰尘所掀起的微风，都会让诸神逃离而去。

他指责这种非佛教徒点的风俗，没有认知痛苦的本质，而把人作垢净的分别：

人的身体内部都是不净的，外部则是皮肤。把人分为干净的或是骯葬的，是源于非佛教徒的观点。

从佛教徒的观点来看，身体是因为前世的行为肥到无明的驱策而形塑，因此由肌肉、血液和骨头所组合的身全是不净的。

更敦群培指责许多的禁忌事实上是起源于婆罗门神职人员的自私：

据说在一些行为体系中，寡妇是不洁的，她们做的食物不可以吃；然而，这是由毫无慈悲心的婆罗门所传播的说法。在古印度时代，当一个女人的丈夫死了，她也要跳到火堆里去殉葬。如果没有这样做，她会被视为是一个活的死尸。寡妇不洁的来源不过如此而已。

而且：

巴巴拉雅的门徒说，与他人的妻子通奸并没有错，如果说她不是婆罗门或上师的妻子。这是不知羞愧的谎言；大多数短文的作家都是婆罗门，他们都这样写的。如果有见识的人挑战这种以神圣包装的虚伪作品，真相就不难明白。在《时轮密续》中说得很清楚，婆罗门对他们的

妻子有一种恶业深重的鄙夷倾向。

他以一种相对的观点来看禁止和寡妇发生关系的习俗：

有关女人适不适合做那回事的论点，虽然许多人都谈过，最好还是根据自己地区的习俗。印度强烈禁止或限制和寡妇交欢，当我们理性检视，可以了解其中没有禁止的理由，甚至与寡妇行欢还有很大的益处哩！因此，如果寡妇已经拭去了她的伤悲，而她又还年轻，当然可以做爱做的事。

他延伸此一开放的态度到亲戚，但严格禁止通奸：

再者，有许多关于相同血统的亲戚不得结为伴侣的解释，除了某些个别地区的习俗，从单一的论点很难决定何者适当、何者不适当。然而，与他人的妻子交欢，无疑是一种破坏友谊、激起对立和争端的根源。这是一个不好的、羞耻的行为，会为今生与来世带来痛苦，好人必须像避开传染病一般远离它。

典型佛教徒对于通奸污观点，认为会为此生带来不和谐(当对方的配偶发现时)，并为来生制造一个新的恶业，下一世他将面对婚姻不和谐以及找不到伴侣的报应。

就此很实际的基础上，更敦群培并不同意当一个人的丈夫远离就可以和他的妻子同床的论点：

在《爱经》里解释道，当一个人的丈夫到远方时，其他人就可以和他的妻子做爱。但是因为不久后可能生下小孩，这会带来像上述的麻烦，所以最好是避免。

不采这样的方式，他介绍另一个相对的观点：

在许多国家，伯叔婶婶同住一起，兄弟姊妹共处一室，或是同父异母的兄弟姊妹住在一起。那些国家的社会同意他们流传自己的血统，认为是一种好的习俗。

但是在个别地区的习俗用来对待女人的错误方式，却不能证明是正当的。相反的，他介绍了一个两性平等的道德立场，必须认知到夫妻是一个结合体。他说：

丈夫的另一半是他的妻子，妻子的另一半是她的丈夫。一个人的身体分成两半，各自独立，即使是动物也无法适应。思及此，一个人如果能终其一生对自己的另一半忠贞不贰，即使是死后也值得尊敬。

他认为婚姻关系的成功，从佛教的世间法上看来是一个善业，就如同圣者一样，死后可以装藏，供人膜拜。但是他结合世间法与出世间法的观念，在西藏仍被视为离经叛道且不耻。然而，他却指出了在家庭中培养基本的宗教态度，诸如爱和慈悲，是正确的。

为了建构男女平权，更敦群培甚至消弭两性在生理上是不同的既定观念。他解释男女之间的不同只是基于女人有月经，他有趣的详述两性之间在生理上的一致性：

女人的月经来后，她身体的能量降低、肌肉软而松弛、皮肤变薄，她的感觉极为敏锐，到老的时候，皱纹会特别多。然而，男女之间的身体，其外部构造并无不同。男人所有的，女人无一样不有，即使是阴茎和生

殖腺，女人也有，只是隐藏在生殖器内部。男人聚集在其生殖器根部的皮肤，在女人则是阴道两旁的阴唇。阴唇底下有一个小小肌肉，手指般大小（阴蒂），当情欲升起的时候，会涨起变硬，与男人的阴茎无异。如果用手指去刺激它，女人的情欲会很快被激起。在交欢的时候刺激它，性的渴望会更加强烈。

阴囊分成两半，有左右幸丸，在女性则是阴道内两边的卵巢。同样的，男伯腹部也有 个子宫，它是促成少年成长时胸部发育的因素。在阴茎的中间有一道切缝，在女人则是闭合性器官的那条线。

既然男女有这些相似的地方，因此把女人区隔成好像另外一种人种是很荒谬的。为了刻意避免此一刻板的角色，他鼓励男人不妨像女人一样来点装饰：

在颈项上戴上闪亮的黑色镶缀，在指腹上戴上一枚戒指，如同耳环一般，在腿上戴上饰环。男人就会和他的女人一样，有相同的举止了。

但是，男女之间有个表面上看来的差异，就是男人有再生的体液（精液），女人没有。更敦群培仔细地说明这点，首先解释什么是再生体液，它在体内的功能等。在藏医系统中，有几个基本的生理构成要素：营养的精髓、血液、肌肉、脂肪、骨头、骨髓和再生的体液，后者都是前者的精华。他说：

人体的精髓是血液，血液的精髓是再生体液。身体的轻安、心灵的洁净等，大都是依赖著这些精髓。七滴食物的精髓在人体中产生一滴的血液，一杯的血液髓只产生一丁点的再生体液。

因为，在藏医体系理，精液并不是从生殖腺产生的，而是

从流经整个身体的体液产生的。它透过两个人温暖的摩擦行为,从身体的每一部分吸收,再从生殖器酝酿出来:

很清楚的,如果透过抚弄和摩擦形体,它的精髓会随之产生。例如,两朵云碰在一起,随即产生气流而降雨;两根木头摩擦生热,火苗很快就会窜起。同样的,牛奶的精髓是奶油,但是一开始,它只是混在牛奶里,把它注入容器经过搅拌,会产生温热,随后它的精髓就会分别出来。同理,血液的精髓是再生体液,最初它只是溶解在血液里,但是经过男女性行为的搅拌,情欲的能量在血液中产生温热,再生体液就像奶油一样,自然产生了。

以当代国际科学的角度来看,射出的精液还包括其他的物质像是蛋白质,女性的性分泌物也是一样。更敦群培强调这个基本体液的重要,建议他的读者要避免可能危害其能量的情况:

如果因为体内病菌以及性滥交,导致再生体液感染的伤害,这个男子的家族血脉将因此终止。这样的父母不会生小孩,即使生了,小孩也可能夭折;即使小孩有死亡,也可能会有生理上的缺陷。因为这样,小心从事这类事情还是有必要的。

虽然印藏医学体系并不知道精液的存在,他们还是有一个源于环境和心理力量的体液理论。在描述精液是如何在体内聚集产生以及射出,更敦群培提醒在经过强烈的刺激后立即停止动作:

心的能量聚集在何处,感觉器官的神经就会移聚在那里,但此,内

在的体液会挤压而射出。当我们想到可口的食物时，唾液会流下来；当紧张窘迫时，汗水会流出来。当情欲升起的时候，阴性的体液会翻腾。当快乐与悲伤的时候，眼泪会流出来。因此，当情欲或是哀伤等情绪升起的时候，在心中，如果情绪中止了，这种阻碍并没有错，反而是好的。然而，当非常强烈而有力的感觉升起的时候，如果被骤然停止，这个力量会跑到充满活力的感觉升起时候，如果被骤然停止，这个力量会跑到充满活力的气囊中像是心脏等。从外观看来，这就是为什么那些独处的人看起来生气蓬勃的原因。

压抑必行为在精神上的影响，会在心脏聚积焦虑的能量，很可能引发精神官能症。

更敦群培对于印度有关女性是否有精液的说法不表认同。其中一个观点说到，女性在性行为中慢慢分泌精液，结果是女性的性快感远远超过男性。另一个观点是作者支持的，就是错把分泌物当作精液，虽然他并不质疑女性与奋的持久性和强度。他说，女性是慢慢释放出来的，不像男性在一瞬间射精，因此，女人的情欲是慢慢激起的，在射精之后也没有立刻消失。

所有的体系在解释女性是否有射精的观点都不一致。在《难陀入胎经》以及宁玛新译学派说法中，认为女人是有再生体液的。巴巴拉雅大师的信徒解释说，从性爱的开始到结束，女人都会释放出体液。因此，有人认为如果计算性快感，女性是男性的一百倍。然而，有些人却认为女性因情欲流泄出来的分泌物被误会场再生体液。

即使女人有再生体液，它并不像溶冰一样慢慢融化释出，也和男人于瞬间大量放射的方式不同。因此，女人不会像男人一样在射精后立即得到满足，然后欲望消退。而且，在射精之后，如果继续抚弄她，女人

不会像男人一般感到不快。有一个女人说到，当女性体液慢慢分泌，阴道变得湿润，敏感感和喜乐会增强。在这种情况下，认为女人的性快感比较强烈，在这点上，或许巴巴拉雅是对的吧！

库玛拉普特拉大师说，有关男女之间放射体液一事并无不同。然而，今日大多数有见识者或女学者认为女性并没有再生体液。因为我喜欢讨论下半身的问题，我问过许多女性朋友，但是她们除了害羞的对我笑着摇摇手，没有一个人能给我真诚的答案。虽然莎拉娃蒂女神和度母会老实的说，但是她们却无法提供答案，因为她们是超越这个世间的。当我自己检视，女人是没有再生体液的，但是她们有分泌物。不论它们是体液还是气，一个有经验的男人如果检验的话，他会知道的。

很显然的，西藏人认为女性的精液是一种气，但更敦群培说，如果真实的去检视的话，会知道它明显的是一种液体。

因为女人分泌的性体液与男人不同，在激起情欲方面，她们有特殊的需求，以下会讨论。因此，两性平等的认知并无碍于辨识男女的差异性，关键在于经济、社会、政治上的作为，扩大了两性间的差异，强化了男性优势与歧视女性的现象。

更敦群培赞扬女性的角色，她们的活动有效而且成功：

不管什么样的活动——大的或小的，为了个人的因素，为了国家普遍的好，为了国王的统治，为了穷人的生计——女人是不可缺少的。不管是为了需求而祈祷或是供养神佛，据说如果与女人共同来做这些事，效果不但迅速而且必然圆满。

他的观点不是对于平等的冷酷评价，而是对于女性价值温暖的认知。从他对女性生殖器描述的热情可以看出：

它微微隆起，像龟背一般，有个小口——门被肌肉合上——莲花入口被情欲的温暖燃烧，陶醉着。看这个微笑的小东西，带着情欲体液的光彩。它可不是带着千百花瓣的花朵，而是一个充满着情欲体液的甜蜜小丘。是红白菩提相遇所粹炼的精花汁液，自生的甜蜜滋味尽在其中。

六十四种情爱的艺术

明白两性的平等以及女性需要慢慢刺激，男人不能站在男性沙文主义只顾及自己的情欲发泄，如同更敦群培所说：

一见面之后，就猴急的直接进入，一碰确就泄精了，这是狗喘不过气的方式，一点乐趣也没有。

他表示，情爱的许多艺术和技巧是激起女性的情欲让她快乐，否则就是侵犯她的人权：

简言之，所有这些情欲论的本质并不是性行为的表现，而是借着许多前戏激起女性热烈的情欲。一般认为女性变得激情的征兆是阴蒂勃起、颤抖、肌肉颤动、兴奋炽热、产生女性分泌物、脸颊泛红、目不转睛。如果女方没有激情的拥抱，男方就急吼吼强行进入的话，这是低等动物的行径，是大罪过。

强行的性行为是违反自然的罪过，因为它亵渎了她的需求、欲望和权利。而完全的激清不仅带给女性愉悦，也增强了男性的快乐。因此女人也需要了解六十四种情爱的艺术：

假使像个恐惧的小偷在偷吃，夫妻间在黑漆漆的床上只是轻声的、温文的耳鬓斯摩一番，然后就泄了，这不算是完全的性爱游戏。因此，多情男子与女子必须要知道六十四种情爱的艺术，它会带来喜乐的滋味。这些滋味的不同有如糖浆、牛奶和蜂蜜。女人如果深谙情爱的形式，就能使男人疯狂，在做爱的时候迷恋她，这称作最棒的女人。

它的目的是透过各种途经刺激身体和想像，没有任何拘束的去认知：

简单的说，身体通常不被他人碰触的部分很敏感。据说这些部位会产生热度和湿气，肉体有洞且长毛的部分就是情欲的门户。

一再地注视这九个部位。轻咬它们，抚摸、吸吮这九个地方。根据你的判断决定适不适当。

虽然更敦群培避开虐特狂，但他玩笑地描述类似交战的技巧：

发出一些淫荡的声音、大笑、喊叫，彼此掌掴、互咬、用力捏，从头到脚交替做，这称作男女情欲交战。狂喜的咬、用力的抓、找到机会粗暴的进入，这是丛林中野兽自然发泄性欲的方式。

狂野的动作被视为是我们天性的一部分，还需要一些精巧的艺术补充以更增加性愉悦。更敦群培把这些技巧分成两类——六十四种艺术和不确定的行为。他把六十四种艺术分成八项，每一项又有八种技巧：

1. 拥抱
2. 亲吻
3. 捏与抓
4. 咬
5. 来回移动与抽送

6. 春情之声

7. 角色转换，或是女人对男人服务

8. 交欢的方式

在《爱经》中，华兹雅雅那指出，他用"六十四种艺术"一词不是取其字面上的意思，而是以隐喻的方式泛指会描述很多的性技巧。他说在巴巴拉雅门徒的体系中，他们是取字面上的意思，把情爱的艺术分成八大项，每一项有八种。最后一项包括口交，但是并没有像更敦群培把"交欢的方式"独立出来，而是含在"来回移动与抽送"一项中。

更敦群培与巴巴拉雅的门徒一样，采用"六十四"的数字，把情爱的艺术分成八项，每一项八种，但是他把口交那一项分出来放在另外一类"不确定的行为"中，并没有被完全的介绍：

用舌尖吸吮、拍击、爱抚，有无数种不确定的行为，像是口交，它们是特别热情男女的行径。

印度文 mukhamaithuna 的意思是口交，mukha 字面的意思是口，maithuna 的字面意思是结合，他把这项分到最后一章处理。

虽然主侗 巴巴拉雅体系采取六十四种艺术逐项的处理，更敦群培对它们做了独特的诠释，在细节上充满着唤起意识。而且，他还描述了更多不同的姿势。让我们来逐一确认。

第一种艺术：拥抱

更敦群培指出，拥抱的目的是激发情感、消除压抑：

透过这些方法激起情欲，
女人解开放下她的秀发，
亲吻并爱抚男人的宝贝，
变成一头满愿的许愿牛，
摒弃一切的伪装和害羞。

许愿牛是神话中的动物，它会满足人们的愿望，给予他们所想要的一切。牛在农业社会中是不可或缺的，是一个慷慨给予的象征。

更敦群培改写了《爱经》，润饰增长率删了巴巴拉雅和苏瓦纳那巴的内容。八项拥抱之中的五项与《爱经》所述类似——透入、紧抱、爱情鸟、爬藤、水乳交融，这些都是源自巴巴拉雅。

1. 碰触：看似不经意的碰触对方。
2. 透入：女方以胸部碰触男方的背部。
3. 紧抱：男方将女方压靠到墙边，轻咬她的脸颊与香肩。
4. 爱情鸟：腹部贴腹部，男方将女方抱起来。
5. 爬藤：立姿，女方将单脚放在男方脚上，男一只脚缠在他的腰上。
6. 风拂椰树：腿部贴腿部站立，女方挨着男方轻摇她的上身，并深情的注视着他。
7. 旗正飘飘：立姿或是卧姿，双方拥抱，之后女方将下半身对准男方，黏贴在一起。
8. 水乳交融：双方裸裎在床上，缠绵拥抱。

第二种艺术:亲吻

更敦群培详述了亲吻的九个地方:

耳朵、颈部、脸颊、腋下、嘴唇、大腿、腹部、胸部和私处——这九个敏感带是亲吻的地方。根据你的判断决定它们适不适当。特别是从胸部以下到膝盖之间,只有透过性爱的抚摸才会舒服温顺。

这九处和《爱经》所叙述的差不多,但是华兹雅雅那并没有列出私处,他只提到在拉塔(南古遮拉)这个地方很流行亲吻私处,但是"并非每个人都适合"。更敦群培同样的要求读者自己去决定适不适当。

亲吻的顺序是从上身到下身:

最初亲吻肩膀,
然后是腋窝,
接着慢慢游动到腹部。
如果要激起情欲,或是淘气,
亲吻大腿和私处,
最后再引水入渠。

亲吻会激发和集中情欲的能量,使得随后的动作更加激烈,像是汇聚支流的水进入湖泊一般。

更敦群培在亲吻这一部分与《爱经》完全不同。虽然在他的诠释中,有四项名称和《爱经》相同——唤醒之吻、悸动之吻、欲望之吻、上唇之吻,但是除了悸动之吻的意思源于《爱经》之外,其他的都是更敦群培以此为基点作出创造性的形塑

或扩大解释。

1. 唤醒之吻:双方先前已经认识,再度相会时互相承认的亲吻。
2. 最初之吻:男方轻捏害羞女方的耳朵,亲吻它和她们额头。
3. 悸动之吻:悸动的吻在唇上。
4. 欲望之吻:女方以唇和舌抚吻男方的身体,显示她已经兴奋了起来。《爱经》中提到一个年轻女子,只碰到她爱人的嘴唇,由于害羞而没有吸吮他的唇,翻译成“娇羞之吻”或理“象征之吻”。在《爱经》中所述的娇羞之吻,在更敦群培的叙述中,已经是欲望成熟的吻了。
5. 水车之吻:以脸颊抚摩对方的鼻子,吻他的嘴,把舌尖伸进对方的口中。
6. 上唇之吻:在男方吻遍女方之后,女方以同样的方式回吻。《爱经》解释 uttara 这个字的意思是指“上面的”。女方吸吮男方的下唇,男方吸吮女方的上唇,因此将它翻译成“上唇之吻”。
7. 宝箧之吻:女方躺卧,男方亲吻吸吮她的腹部。
8. 最后的勿并未加以合名,这是在射精这后陶醉的吻。在《爱经》中没有提到。

第三种艺术:捏与抓

捏和抓有很多的功能,从激起情欲到刺激性快感、留下回忆的印记:

捏与抓的目的是克服畏怯,分散注意力,释放身体的骚痒,以及传达内在强烈的情欲。据说如果双方激情的以指尖捏对方的胸部和私

处，稍后两人分手之后，这成为一个无法忘怀的印记。

这个动作可以做到多种洞庭湖的程度——以手指伸展去感觉，稍重而不爱伤的捏，指甲戮进留下印痕，捏到她受伤等等：

在大腿上、背部、胸部捏出红冬冬的指甲印。在腋窝下、龟头、阴茎、阴道等处用伸展的手指去搔痒、感觉，不要捏受伤。也有一说有时在肩膀、颈部、肩背捏伤也不妨。据说直到伤痕痊愈消失了，爱欲的喜乐之情还在心头荡漾呢！

从上半身开始揉捏，慢慢下移，直到射精：

一见面先捏她的颈部和肩膀。准备进入她体内的时候，柔捏她的乳房。进入时，捏她的背和腰。射精的时候摩擦她的背脊。只要他对裸裎的她不感到害臊，只要他如鲠在喉的欲火还没有止熄，只要他的精液已经准备喷射出，这时候咬他、捏她。当男方即将射精时，女方只要用力捏他的耳朵上半部，他立刻就一发不可收拾。有时搔他的腋下也可以达到同样的效果。

对某些人而言，以这样的捏抓来增强快感，变成性爱不可或缺的一部分：

捏的动作变成一种习惯之后，性爱中没有它就无法满足。在某些地区，热情的女子对于指甲的抓捏有强烈的欲求，性爱中如果没有咬和捏的动作，简直就像没有吻一般乏味。

捏与抓的八种名称在顺序上和《爱经》略有不同，但是在意义上，更敦群培采取完全不同的诠释。两本经中八种捏抓解释的素材也不同。

1. 裂丝：在她的胸部留下如米粒般的捏痕，让她发出介于呻吟与叫喊之间的声音。
2. 长痕：先用舌头轻舔，再用大拇指甲从阴道口上滑向肚脐。要欣赏更敦群培的诠释是如何不同凡响，只要比较他和《爱经》对于在身体上印烙一长条形的印记，其解释方式之不同即可知。
3. 虎印：拥抱，彼此以指甲轻抚对方的背部，从上到下慢慢移动。
4. 圆圈：女方以手掌压挤男方的阴茎，拇指轻压其余四指在根部绕圈轻抚。在《爱经》中解释圆释圆圈是指两个半月相对，不用说，更敦群培的解释是完全不同的。
5. 半月：紧握她的大腿和乳房，用四根指甲捏她。
6. 孔雀足：用四根手指甲捏，在她的乳头和阴唇留下印痕，有如孔雀足。在《爱经》的解释是用五根手指甲在她的乳房和乳头留下印记。
7. 兔跷：双方交替的抓捏对方的背部。《爱经》描述此为在乳头上留下印记。
8. 莲瓣：在肩膀上、两个肩膀中间、胸部、腹部留下深深的印记。

更敦群培说，印度人认为抓与咬的印记甚至使人引以为傲，慢慢成为一种淫荡的遐想：

一看到年轻女子乳房上的指甲印痕，或是看到男子身上有女子的

齿痕，即使是皇后也不由得颤抖起来，她的矜持立即消逝无踪。

有些人发觉收到鲜花或水果礼物上包装着抓与咬的印记，特别具有诱惑力。

据说即使是送鲜花、水果、糖浆、物品等等，如果以齿痕或指甲的印记封缄，将立刻激起她的情欲，打动她的芳心。

第四种艺术：咬

当情欲变得强烈时，就开始不自觉的咬：

双方会面之后，当情欲增强或是准备要交欢的时候，他必须要压、推，以掌轻拍她，拉她的头发、咬她。

更敦群培略表保留的指出，在印度，一个女子在她的下唇留着齿痕，还被当作是一种装饰呢。

在印度一些地区，还看得到有些女人在下唇留下咬痕一般装扮点印记。有人说情欲的痕迹正是女人最好的装饰品。

更敦群培所列举的前六项咬痕在名称上和《爱经》类似，只是顺序上稍微不同，但是他所赋予它们的意义却截然不同。更敦群培的第六项好像是把《爱经》中的第六、七两项结合，而《爱经》中的第八项“野猪之咬”并未出现在他的解释中。

1. 小点：吻她的颈项，以上下齿咬她的下唇。

2. 红肿:咬她的嘴唇,稍后会红肿。
3. 美味小点:两只精巧的齿印在下唇与下巴之间留下印记。
4. 珊瑚:在脸颊和肩膀上留下串连的小红点。
5. 串连小点:紧抱着裸裎的她,注视着她的身体,并咬她肉体的每一部分。
6. 朵朵云:在她的乳房上、背上,留下一齿叠上一齿、朵朵如云彩印痕。
7. 花囊:用舌头和嘴唇用力的吸吮。
8. 白杨根:用牙齿在脸颊上、腋下和肚脐下方轻咬摩擦。

第五种艺术:来回移动与抽送

有关性爱的姿势,更敦群培写了两章,《爱经》只有一章的篇幅。其中一章是八项性爱艺术的第五项,另一间则在第八项。他以两章性爱的姿势替代《爱经》中的口交那一章,并将它们从八项之中分出来,放在不确定的行为那一部分之首。

在这一节中,更敦群培说不只有八种姿势,而是二十种,认为八种只是交欢的主要方法,另外的十二种则是次要的。并没有合理的理由分别什么是主要、什么是次要。他所关心的只是数字上的工整对仗而已——八种艺术,每一种有八项。

在十二项次要的姿势中,其中四项比前八项更重要,其余的才是真正的次要。此前四项在《爱经》"性爱的姿势"一章中可以找到,只是说得没那么详尽。

1. 螃蟹:女方仰卧,男方抬起她的腿至膝部,然后进入。它的变化是女方握住腿向后收,或是男方用衣物绑住女方的脚,将它抬高超过自己的肩膀,或是女方以膝盖拍打男方的侧

身，或是女方仰卧将腿交缠在男方的背上。

2. 仰卧的牧牛：女方仰卧，抬高膝盖直大腿。这就是西方人普遍知道的“传教士姿势”，面对面，男上女下。

3. 门户大开：双方采取跪姿，女方张开大腿，手抓住男方的肩膀，男方则握紧女方的乳房，双方的上身略有距离。在《爱经》中这是“母鹿式”三种姿势的第一种，女方在臀部底下垫一个枕头使得她的门户得以大开。

4. 因陀螺伴侣：女方的两腿交缠着男方的一条腿，如此四腿交叠。在《爱经》中这是“母鹿式”的第三种姿势，女方抬起她的腿放在身体侧边。

在谈到八种主要的性爱姿势之前，更敦群培提供了一些不同的姿势：

女方在下，男方从上面来，做吧。
女方骑在男方身上，做吧。
同样的，双方侧躺，做吧。
有时候不妨从后方来。

坐姿，做吧。站姿，做吗。
头脚相向以颠鸾倒凤姿拥抱，一样做。
同样的，用衣物将她的脚捆绑悬吊起来，做吧。

他加注了一个警示：

这八种主要的性爱姿势，在自家私密的地方，你可以随心所欲去做。对于不熟悉的环境或可能伤到身体、神经、骨头、肌肉等动作，不要

猛然去做。

这八种姿势之中，只有两种在《爱经》中有提到。一种在第二章第六节，一种在第二章第八节颠鸾倒凤的主题中，决定各种姿势之间的界限是有点困难的，更敦群培在这些点上做了详述。

1. 蜜汁：放一个软垫在她的臀下，女方将腿缠绕在男方的腰部。
2. 猛力：女方俯卧，两腿并拢，男方以骑马之姿进入时，女方用力挟紧男方的阴茎。
3. 摇摆：女方仰卧，以脚后跟垫地将男方顶起。
4. 压下：立姿或跪姿，倾身，十指交握，碰触地面。
5. 站交：采取立姿，双方交互倚靠墙壁，从前方进入再从后方进入。
6. 中空：女方坐在一张桌上，将脚放在男方的肩膀，男方分开她的腿，直接深入她的莲心。一个变化的姿势是，绑住她的脚踝，将脚抬高过他的头部，让男方得以用手分开她的双腿。
7. 同乐：男方交腿而坐，女方面对面坐在他的膝上，两腿交缠在了的腰上，脚着地，她像锹钎一样的前后摆荡。
8. 轮形：女方坐在男方的膝上如前姿，男方抓着女方的臀部转圆圈，一圈又一圈。

更敦群培加了另一套八种姿势，其中五种与《爱经》"颠鸾倒凤"一章所述类似：

1. 搅拌：男方摇动女方的臀部，左左右右、出出入入，像搅拌

牛奶一般。在西藏搅拌牛油时还有上下的动作。

2. 鼓翅鸟:男方用手导引避孕药茎采不同的角度冲刺女方的蓓蕾。

3. 超猛:女方俯卧,伸展双腿但紧紧并拢,男方如青蛙般的趴上去。

4. 痛快:好像耕犁,男方上下摆动他的臀部,分开她的阴户。

5. 陶醉:炉子或是骡子的姿势,双方的性器官紧紧的密合,男方用力抽送一阵子。

6. 公牛:男方进入之后,用阴茎的顶端在女体内向上冲刺,双方的下身互相拍击。

7. 雄马:将阴茎抽出后,再深深的刺入至根部,发出滋滋的声响。

8. 野猪:阴茎温柔的进入,然后向上顶,完全进入之后,男方用力推送并且摆动。

作者建议读者们,累的时候不妨稍事休息,激发以后再开始,直到完全满足:

当累的时候,双方前额相碰稍事休息。接著,再以稍早的良好状况进行性的欢愉,直到满足。

性爱的目标不只是激情,而是完全沉浸在深度的喜悦之中。

第六种艺术:春情之声

《爱经》提供了一些鸟和蜜蜂的声音,显示至少其中六种成为更敦群培的资料来源——家鸽、布古鸟、蜜蜂、野雁、鹌

鹑、野鸽，但是没有细节，而更敦却做了描述。《爱经》在“爱的叫声”这一章中围绕在以打的形式引发喊叫之声，更敦群培只提到一次用打的方式，这显示他试图避免暴力的做爱方式，他只谈到透过阴茎的进入打击或碰触敏感带，引发女方呻吟或喊叫：

当情欲的焦点被击中，好像胸部被冷水泼到一样，女人会立刻发出“喔”的惊恐声。“呼，呼”的冷呼吸随着发出。有时会发出没有字义的呻吟，有时会发出清楚表达字音的喊叫。性爱的愉悦会发出八种不寻常的鸟叫声。

激情的强度会引发颤抖的喊叫，痛苦和快乐神奇的结合，产生了喜乐的奇妙经验：

被用力的冲刺，感到心满意足了。
虽然因欲火焚烧而疼痛，喜乐也被点燃了。
虽然因无法忍住而呻吟叫喊，喜悦从心底发出了。
喔！不可思议的喜乐！

认识不同形式的喊叫方式，其目的之一在于打开心扉，经验更深层的狂喜——不要阻挠自然升起的感觉。因此，虽然这八种春情之声是描述女人的叫声，它们同样适用于男人：

1. 家鸽之声：女方拥抱着男方并把嘴唇送上，男方拍打女方的臀部，女方会发出“嗯”的声音。
2. 布谷之声：当龟头深入子宫的底端，她会叫出激情之声“喔”。
3. 孔雀之声：当激情无法忍受时，女方会发出不清晰的喊叫

声,并尖声叫,好像正跌落山谷一般。
4. 蜜蜂之声:一种无法言喻、几近晕厥的大乐感,想像天地交合一般,她会发出像蜜蜂采蜜的嗡嗡声。
5. 天鹅之声:当女人的羞怯被强烈的激情撕裂,无法忍受尖锐的冲刺,她渴求再用力的压,叫道:"乐死了! 够了!"
6. 鹌鹑之声:当男方进入之后,她受不了了,希望他赶快抽出去,叫喊道:"救命! 够了!"
7. 黑鹅之声:由于双方器官紧密的结合,她饥渴的期盼男方再用力进入,她呼喊道:"就像这样!"
8. 野鸽之声:男方如此用力进出,女方也用力叫喊,几乎每个人都听得见,她叫道:"完了!"

从佛教徒的观点,就真实的本质来看,一个人处在极乐之中会叫道:"就像这样!"或是"完了!"是很自然的,一点也不夸张。

第七种艺术:角色转换

角色转换不只是受到热情女子的爱好,对一些人而言,也是激发情欲不可或缺的方式:

这些性爱的方法,从下位移转到上位,适合陶醉于情欲的年轻女子。玛拉雅等地的女人非常习惯于这种方式,尽管她们喜爱黄金,却不愿为它躺在下位。

对于虚弱、疲劳、过胖的男人,更敦群培也推荐这种方式:

一些虚弱、疲劳、过胖的男人，或是有强烈情欲的女人，适合采取女上男下的体位，这是一般熟知女性服务男性的方式。在印度一些老夫少妻，因为老夫无法从事下腹部的激烈动作，大多采取这样的体位。在许多地方，这是普遍的方式。

为了克服夸张的陈腔滥调，即一般所谓的男主动女被动的观念——或许描述成插头和插座可能更好些——更敦群培请求人们也能了解到男人和女人都含有少许异性的特质：

男人有一些女性的特质，女人也有一些男性的特质。当女人骑在男人身上，如果她过去不曾看过，她会觉得很惊呀。

如果女人想要受孕，角色转换的姿势并不适宜，因为女人在上方，精液不容易流入子宫内。同时，若女人怀孕时，也不适宜这种姿势，因为会过度刺激子宫：

如果两人想要生子，或是女方已经怀孕，最好避免这种姿势。

在角色转换的八种姿势之前，更敦群培提供了四种辅助的姿势，只有最后一种他给了名称。

1. 女方面对男方的脚部，脚后跟抵在他的腋下，翻转下腹部就男方的阴茎，好像插在一根木棍上。
2. 女方仰躺在男方的上面，头部对着他的脚部，移转下腹就男方的阴茎。
3. 双方都采坐姿，彼此将一只大腿放在对方的腿间，另一只

则环抱对方的腰。这在立姿或是卧姿的时候也可采行。

4. 香水花园:男方坐姿,脚放在地上,女方坐在他的膝上,脚环抱他的腰,男方用手臂将女方抱着上下摇摆。偶尔方可以旋转她的臀部,刺激阴道。

在角色转换的八种基本姿势中《爱经》只提到两种——第一种在"性爱的姿势"这一章中,第二种在"颠鸾倒凤"这一章中。

1. 母马式:男方仰躺大腿伸展,女在男的上方,抱住他的肩膀,摇动她的下腹部。
2. 蜜蜂式或采蜜式:采女上男下姿如上式,用力紧压,双方拥抱,女方不停的左右摇动、上下抽送。梵语的 bhramaraka 是指蜜蜂以及旋转的陀螺两种意思。更敦群培采用"蜜蜂"的意思,《爱经》则采取"旋转的陀螺"或是"轮式"之意,"轮式"是有关陶工的旋转磨而言。
3. 摇船式:男方躺下,女方跨坐在男方的下腹上,腿部放在他的胸侧,两人手掌交合,像锹钎一样摆动。阴茎在女体内移动,就像磨坊中间那根穿透底部到顶部的中柱一般,让他们在旋转时保持原位。
4. 进出式:男方在下,女方骑在上面,手脚着地,背部拱起。弯下头看到男方的阴茎进入阴道内,又出来,如此进进出出。
5. 床声式:女方坐在男方的下腹,伸展她的腿至男方的腋下,将手放在地上,像荡锹钎一般前后摆荡,或是像捣杵一般的上下捣动。
6. 对面式:男方上半背部垫个枕头仰卧,女方以腿环抱男方

并拥抱他的肩膀。他们采取前述的锹钎与捣杵的动作。
7. 取袋式：男方在下以腿环抱女方的腰，采取荡锹钎的动作。
8. 反面式：男方躺下，快速的收缩膝盖，尽可能的快速；女方背靠着他的腿，由她做进出的动作。这姿势进入很深，不适合孕妇。

第八种艺术：交欢的方式

《爱经》在交欢的第八种方式是“口交”，更敦群培将它分开另起一个题目称作“不确定的行为”。第八种艺术他改成“交欢的方式”，除了第七项，其余的姿势都是从后方进入。他颂扬后方进入的姿势，因为它能激发女方的情欲：

> 因为是从后方来，会碰触并磨擦到阴唇，激情因此升高。它能满足强烈的性快感，特别是带给女人极大的喜乐。

更敦群培以“后姿”一章取代《爱经》的“口交”一章，强调增强女性的喜乐可能是主要的原因吧！

虽然集结了数种辅助和变化的姿势，这八种却是更敦群培刻意要介绍的。他只为其中之一命名为乳牛，这进一步证明了他改编印度资料的创造力。八种方式简述如下：

1. 女方坐在男方的膝上，背对他，男方一手搓揉女方的乳房，一手抚摸她的阴唇。
2. 双方侧躺，男方从后方进入。
3. 女方仰卧，两腿悬空，男方采取跪姿。
4. 男方仰卧，女方背对男方，坐在他的上面。

5. 乳牛式：女方采跪姿或是弯下，男方从后方结合。在《爱经》中这个姿势出现在交欢姿势的第五种艺术。
6. 女方仰躺在男方的身上。
7. 女方坐在一个平台的边缘，男方从前方进入。
8. 女方俯卧在一个垫子上，男方从后方进入。

从后方进入或是女方采坐姿，是提供给那些避免怀孕的：

简言之，所有交欢的方式：（一）若女方生殖器是朝下，而男方的阴茎是在阴户的下方；（二）女主的腰部没有向前弯的话，都有助于避孕。一旦射精之后，女方必须站起来并以脚后跟在地板上猛跳，以温水清洗阴道。它的效果如同服用避孕药一样。

虽然藏医系统有述及避孕药的使用，但是它们的效果还有待临床实验来检证。

不确定的行为

口交，《爱经》中列为性爱艺术的第八项，更敦群培把它分开专章处理，尽管口交可以激发情欲，但或许它对于某些人还是禁忌吧：

做一些不合宜的动作，性欲会像夏天的湖水一样犯滥。然而，对一个不熟悉它们的女人会感尴尬，这些不寻常的方式是完全禁止的。

因此更敦群培建议读者要克服对口交的偏见。要逐渐去

除生殖器和性体液是不洁的感觉，他求助于经典的权威：

有本古代的经典说，女人在交欢时从身上流出来的一切体液都是干净的。据说有一位婆罗门，在做爱的时候一定要喝从女人嘴里送出来的啤酒，他才会满足。

在行间注记上，他引述印度的一本经典：

当鸟在飞翔，狗在狩猎，小牛在吸奶时，它们都是干净的。（同理，女人在交欢时，从身上流出来的体液也是干净的。）

《爱经》说，一只狗啼住鹿的时候，它的嘴是干净的；一只鸟衔水果却掉落地面的时候，它的嘴是干净的；一只小牛在吸奶的时候，它的嘴是干净的；一个女人接吻的时候，她的嘴是干净的，同样的，她在做爱的时候也是一样。这似乎是人们对食和色的渴求，其务实性超过文化不净观念的例子。

为了鼓励读者去体验，更敦群培提到西方社会流行口交，印度早期也盛行口交，这可以在庙的一些塑像中得到证明：

当代西方的女人对于口交非常的熟悉，过去在印度的乡间也很流行。大部分婆罗门的老寺庙都充满了这些雕像。

他也证明了有些实修无上瑜伽的行者运用强烈的性能量，让所有粗糙的意识消退，进入细微意识状态，尤其是自性净光的呈现。在这种情况下，精液是不能外漏的，停留在脉中，以增强大乐的喜悦状态。

对于那些觉醉在无尽喜悦的人，由于内部的大乐在炽燃震动——精液被束缚在数千条的脉中——这是没法被禁止的。

面对一个热情奔放的美女，他建议把禁忌抛一边：

看着眼前的镜子，做吗。
用牙齿咬她的乳头，吸吮它。
用舌头舔净她滴下的体液。
陶醉，忘了过去，疯狂的做吧！

彼此在身上涂抹蜂蜜，舔干它。
或是，舔那天然的汁液。
吸吮那修长、圆浑的阴茎，
陶醉，忘了过去，疯狂的做吧！

说说淫猥的故事。
把最私密处完全的暴露。
遐想平时不敢启齿的事，做它。
不需要任何的思考，只是陶醉，疯狂的做吧！

同样的：

把做作的花朵丢在脑后。
把犹疑的植物像鸟食般扔了。
羞怯的母鱼已被母乌鸦抓走。
不管你是什么，你只活在此刻。

以及：

降生在欲界的众生，
无论男女都渴望对方；
欲望的喜乐是喜乐之最，
高等或低等众生都可轻易发现。

更明确地：

只要看着或是爱抚着女人的香肩、乳房和私处，
任何一个人他坚定的心念都会被瓦解，
以致他的精液没有不流泄的。

更敦群培精心的剔除了《爱经》描述同性口交那一部分，略去同性恋的性爱，主要是它关系到西藏寺院的同性活动，他自己在时面过了大半生。或许他的沉默——他也没有嘲弄同性恋——是由于他很明显的迷恋女人，以及寺院中严格禁止同性性行为的情况下，一些人为了宣泄郁积的能量而做出同性的性行为，在男性中心的态度下，有时候也睁一眼闭一眼。在《西藏欲经》中唯一见到的一句暗示性语方言是：

男人有一些女性的特质，女人有一些男性的特质。

在西藏文化中没化中没有同性恋的观念，西方社会也是最近一百五十年前才有的。因此，就缺乏同性性爱这一点上，虽然不完全，这本书在情欲的艺术方面几乎不能说是缺点。大体上，同性行为在西藏文化中并不成为问题，只要它保持区隔。

他只提供了一个口交的姿势。女方俯卧在男方的上面，头脚相向，她的脸埋在他的腿间，男方亦同，如此他们能够彼此口交。他说在梵语这称做 mukhamaithuna，此外，它也是一般熟知的“快乐旋转轮”，它的快感加倍。更敦群培所描述的这个姿势在《爱经》中称做“乌鸦式”，这是一种同性的口交方式，放在口交一章八种姿势的最后，描述执夸子弟的口交行为。

华兹雅雅那对于口交的适宜和不适宜给了许多不同的意见，而更敦群培却毫不迟疑的推荐给对它持开放态度的人。他还提到某些行者为了辅助无上瑜伽的修行，推，荐它来增强性瑜伽：

> 口交的行为在一些空行母的论述中有描述，为了满足极度热情的男女，他们能够持住体液精髓在体内而不外漏。

空行母是很特殊的灵体，尤其是奉献来协助无上瑜伽密续修行的人，能够激发性能量而不外漏。让我们来谈谈这主题吧！

肉体欢愉和心灵内观

更敦群培赞颂性的狂喜是转化灵性的一种途径：

当自生体液（女性的精液）进入男性体内，
当月亮的精髓（男性的精液）在女性体内消溶，
较高的能量和大乐确切的达到了，
他们成为湿婆和乌玛。

他描述性行为如同神圣的仪式：

渴求情欲的热火强烈燃烧，进入情欲的圣殿。躺着一个美丽女子的床正是为喜乐而设置。

以及：

在紧绑的大腿间找到纾解，
重压那神秘的门扉，此处正是三路交会地。
将那带着红色珊瑚头饰、炙热的龟关放入，
在神圣的殿堂中做吧，把欢乐赐予女人。

他颂扬沉醉于兴奋的能量：

自性的喜悦实现了，
它来自一个人不灭的本质，
蜂蜜的滋味来自于自生的体液，

这个感觉有如千丝万缕的指荡，
即使是天神的舌头，
也不曾品尝到如此美味。

似乎他只是取得诗人的许可证，只会作诗，但事实上他不是的。例如，他谈到男女在性行为时身体内呈现的本尊：

在喜乐的时候，男神和女神引起大乐而安住在男女身体中。因此，什么会成为人们毕生的阻碍呢？如果我们的作为都是胜利的，权力、才干、青春都还在前闪耀。丑陋、伉葬的感觉停止了，人们此时已在恐惧、害羞的观念中解脱出来。身、口、意三业所作所为皆清净，此时即处于极乐状态。

《西藏欲经》和《龙树中观奥义疏》最常见的节奏就是不安和限制的观念，如果能从中解脱出来就得自由。如稍早的引述：

检视我们的经历，从孩童到老年，我们改变了多少的态度？自信如何能放入流行的观念中？有时候即使看着一个女神，也会感到厌恶；有时候即使看着一个老妇，热情油然而生。一些现在存在的事物，过不久就消失了，新的东西随后又出现。数字是不能够欺瞒心的。当我们了解了这些，心就当下立断，我们把妄念视为实相的根源也立时被摧毁。这就是狂喜的大解脱，另一个同义词就是自由。

他强调实相是超越概念式的陈述：

人们探究一件事情的本质有多深，

学者沉默的程度就有多深。

因此,所有微细现象的本质都超越了概念、思想和言语。

在激情的兴奋中,概念式的陷阱都会被大乐的非概念心灵澄澈的状态所融化。

清晨希望与怀疑的云朵,在午夜的时候消失。

自生之月溶入牛奶之中。

给予年轻女子美妙的极乐吧,

那澄澈而非概念的状态。

男性的精液在龟头流出来时被认为是冷的状态,因此被比拟成月亮。透过性行为,它融化而且向下流动,引发较微细以及更具能量的心识出现,因此这被用来修行心灵之道。

更敦群培谈到这方面的过程,但是在细节上并未详述。因此,我们就在此引出西藏传统对于情欲大乐、死亡的过程、意识的层次等内容吧。我的陈述是根据格鲁派和宁玛在密乘无上瑜伽的观点。密乘也称作金刚乘,是传统中接受释迦牟尼佛法教的两种基本形式之一。

大乐、死亡和无上瑜伽修行

在大乐的时候,所有最细微、最具能量的意识、根本净光的觉性都会出现,只是它是无意识地有待训练。密集金刚本续的重要性等同于时轮金刚密续。我们都很熟悉心的较粗层次——眼识对于颜色和形状的辨识,耳识对于声音的辨识,鼻识对于气味的辨识,舌识对于味道的辨识,身识对于触觉的辨

识。了解佛教思想的观点，要知道这五识并不是分开的感觉意识，而是这五识和五塵相应——色、声、香、味、触——有它特定的活动范围。这五种感觉意识是心的最粗层次。

比这五种意识稍细微的是普概念的心意识。在无上瑜伽密续中，这此心只细分有八十种，概分为三类。第一类有三十三种，由情绪和感情组成，会驱使能量强力介入对象的活动，这一类的心识包括：恐惧、执着、饥、渴、害羞、慈悲、求和欲、忌妒。第二类包括四十种，它牵涉到中度能量驱使它介入对象，这类心识包括：欣喜、惊奇、兴奋、渴望付出、英勇、欺骗、顽固、恶意、不亲切、不诚实。第三类包括七种，能量微弱的介入对象，包括：忘记、误认水中倒影为海市蜃楼、紧张、沮丧、懒惰、怀疑、渴望与憎恨。虽然第一类和第二类的差异并不明显，但是第三类的心识就有强烈退缩的意味。三者表现在普通的意识层面，越后者越少二元对立的观念。

不管是透过禅修专注自己的身体觉受，还是透过经历不受控制的过程诸如性爱和死亡，能量的流动会驱使粗糙意识逐渐退却，引起一连串的改变状态。首先，我们会有一个视觉的经验，看到好像海市蜃楼的景象；接着，当退却持续进行时，我们会看到状似波浪的烟雾，随着好像萤火虫光的景象而来；接着出现的是好像残余蜡烛的飞舞火焰，慢慢剩下一点稳定的烛光景象。这一连串的景象使得所有概念式的意识处于消退状态，接着会有一个更戏剧性的阶段呈现，亦即所有经验核心的意识深沉状态会出现。

第一个细微层次意识的出现称作“白色景象心”。所有八十种概念的心识会停止，只有轻微二元意识的强烈白色景象出现；此时的意识会转入一个无所不在的、巨大的、强烈的白

色之中。它被描述为好像一个清朗的天空充满着月光，并非月光照亮了天空，而是天空中充满着白色的光。所有的概念都停止了，没有任何东西呈现，除了轻微二元意识的强烈白色景象，这就是我们的意识本身。

当能量进一步消解，支持此一层次的意识不再呈现，代之以更细微的意识出现，称作“红色增上心”。此时的意识会转入更少二元的红色或橙色景色，此外没有别的东西呈现。它被形容为清朗的天空中充满着阳光，并非阳光照亮天空，而是天空中布满着红光或是橙光。

意识会停留在此状态一阵子，当这种心识缺秒支持力量时，透过根本能量的退却，一个更细微的黑色景象慢慢显露，称作“黑色近成就心”，因为这已经接近净光心的呈现。意识转入此一状态时，仍然有极轻微的二元概念，除了强烈的黑色景象，没有任何东西出现。它被比拟为没有月亮的黑色天空，扫尽烟炉之后，连星星也不见的漆黑天空。经过完全漆黑的第一个阶段，还会有意识，到了第二阶段，变成处于无意识的微暗状态。

当黑色景象的心识停止以后，白色、红色、黑色景象三个层次的“污染物”会完全清除，净光的心识逐渐呈现，称作“净光根本心”。它是最细微的、最深邃的、最有能量的意识层次，被比拟为天空的本质——没有月光、阳光、黑暗的污染——可以在日出前的黎明看到此无云明空。更敦群培提到这种状态是他生命的目标：

虽然已经得到三千大千世界的荣耀和财富，
他们仍不满足；

因此追求炽燃的、饥渴的情欲。
事实上他们有如哑童般，
带着无知的心，
在寻找大乐与空性的天国。

人们真正追求的是有意识的经验穿梭觉的大乐状态，在其中所有概念性的现象都已经溶解在狂喜之中。

如果人们当真认为这个大千世界，
突然被吞入一个巨大的行星之中，
没有概念、没有感觉。
他将体解大乐的境界，
在其中所有的景象都已溶解的。

沉醉于大乐的心识是进入所有景象都消解的状态，而那正是所有景象的基础。它是景象背后的实相，可以进入有意识的与奋状态。

更敦群培将写此书的功德奉献给友善的人，让他们以大乐的心识了解这个如无云晴空的实相：

愿以此功回向所有的法侣，
愿他们都能渡过物质欲望的黑暗幽谷，
爬上十六种大乐的颠峰，
从那儿仰望无云晴空，
了悟实相的真义。

十六种大乐是透过禅修体验喜乐的程度，白菩提从顶轮

处溶解，往下流到中脉——先到喉轮，接着到心轮、脐轮、海底轮。流经这四个轮脉会引发四种喜乐，因此共有十六种大乐。这些大乐的意识会了解实相有如明空一般，此际一切的景象都已消解。

因为越细微的意识层次被认为越具有能量，也就越能了悟真相，无上瑜伽密续就是借着不同的方法寻求净光根本心的呈现。其中的一个方法就是大乐的状态，根据无上瑜伽密续的心理学理，兴奋会导使意识的粗糙层次停止而细微的层次出现，死亡的时候、熟睡的时候、梦醒那一刻、打喷嚏的时候，以及晕厥的时候也一样。禅修时利用大乐的目的是要让意识最细微的层次出现，也就是净光心，利用它的高能量以有效的了悟空性的真相。更敦群培说：

将心安住在根本自性的空性之中，
他就能看到幻想之轮。
若以一种是非之心，
就是佛陀也莫可奈何。

一个聪明的小孩晕倒在情欲的深渊里，
烦躁的心跌入蠕虫的洞穴中。
借着引导势着的幻想，
务须察觉到如此的喜乐。

祈求能够结合大乐与平静之海，
借着观照二元与不二、能知与所知，
揭开魔术师幻想的巨浪，
他不再感到融合的变动与兴奋。

现象是如此具体，以至于它们看来都是独立的宝存，如今已被外像背后的宝相所焚毁。

现象如何不再呈现变动？
心识如何不再向外驰求？
只要随顺它们的本质，
它们就平静了。
将现象与心识导入大乐的方向，
就是了。

大乐的兴奋状态是如此强烈，以致心识完全退却，沉醉于其中。平常的概念意识和现象一起溶解，只剩下现象和心的本质。透过有意识的经验这种过程，人们可以了解到平常的概念和现象过于具象化。性，因此可以成为一个修利方法，透过它，可以辨明现象和心的虚幻状态，真相含藏在它的原始状态中。

在大乐的不二状态下，所有的外像和众生都溶入广大的净光中，这称作是“大手印”：

愿自生大手印能庇护你，
让所有稳定的和变动不居的事物，
滚入一个状态中，
以坚定的喜乐如闪电般的套索，
让一百零八个结使都消失无踪。

根本自性不是意识的模糊状态，虽然它有时会有这样的

感觉，那是因为在消解过程中，平常概念式意识的退却。确切的说，它是所有现象的基础——稳定的（山河大地）和变动不居的（有情众生）；由于我们对它的陌生，使得我们把它混淆在无意识之中，看不清事实真相。透过开展空性的了悟，透过开展慈悲的心念，人们可以更接近根本自性状态。

然而，利用这种心识的细微层次，智慧的力量能够了悟本具的空性，在解脱轮回与痛苦的曾面上更为有效。这种智慧识在克服所知障的阻碍方面也很有效，进一步能够开展利他的心，那是追求智慧背后的目标。它的理论是了解现象的本质，或是从自身了解到它是一切病的根源，因为它引起情绪的失调，产生痛苦烦恼。

大乐的意识状态是可以运用的，因为当喜乐的经验具足大能量时，此刻的意识状态完全溶入喜乐之中，平常的概念完全退却。这就是为什么细微的意识状态在大乐的时候会出现，即使大多数人在性行为的时候并无法认知它。没有欲望，溶入细微意识的力量将很微小，因此无上瑜伽密续利用六十四种性爱艺术强化其过程。

性行为可以作为探索意识本质的途径，最后会让我们从根本处解脱。举个老旧的例子吧，这个过程就好像寄生虫从潮湿的木头中诞生，又把木头啃掉一样。在这个例子中，木头是欲望，寄生虫是喜乐的意识，被啃掉的木头就像是大乐意识透过空性的了悟而摧毁了欲望。正如第一世班禅喇嘛洛桑纪桑所说：

一个木生的昆虫从木头诞生却啃噬木头。同样的方式，大乐是透过注视、微笑、牵手、拥抱、两性结合的欲望而产生。空性与大乐的智

慧，就是当大乐无分别的产生时，在同时间认知空性，完全啃噬掉烦恼情绪——欲望、无明等等。

透过欲望的活动，像是凝记着一个喜爱的人，进而微笑、牵手、拥抱、做爱，快乐的意识会升起，但此，欲望本身会逐渐被摧毁。快乐的意识是佚随着智慧识同时产生，两者是不可分割的。

在格鲁派的经典中，大乐与空性的无二无别在概念上被解释为能与所，尽管它是超越所有二元对立的。大乐是主体的能，空性是客体的所。作这种分别的理由是要强调大乐是用来了悟实相的深奥本质，而空性并不只是兴奋的意识。但是更敦培反对这种以能所分别此一甚深状态的对待方式：

> 两性结合一个很容易理解的说法——大乐与空性——以能所的方式解释在密续思想中有很大的不同。在此关于它不可言传的意义，就是静（山河大地）与动（一切众生）的究意本质。当人们从负面的角度思考，它是空性；当从正面角度理解，它是大乐。空性不全然是负面的，而大乐是正面的，因此我们可能会怀疑这两者如何能在一个基础上维持平衡，但是把它们入二元的概念中，我们就没有理由害怕了。

他的观点是当这最细微的意识呈现的时候，它知道空性会自行调和。

在兴奋、死亡的时候，意识状态逐渐细微，而在再生、兴奋后的意识状态则逐渐粗糙，这说明了心识的层次在每一个时刻发展。更敦群培强调我们生活一个未知的荣宠之中，可以透过性的狂喜而显露：

礼敬自生喜乐之神，
虽然无法形容你的特征，
却有着各种面向的特质，
对高灵者教导着纯粹的真理，
嘲弄着黑暗之子。

礼敬自生喜乐之神，
嘉惠那些没有禅修以及愚昧的心灵，
你伴随着众生而众生也是你的伴侣，
虽然众生都看到你却没有人认识你。

礼敬自生喜乐之神，
你是空间的舞者，
没有披着世俗虚矫的衣裳，
有着无数神奇的样貌却无形无色，
抛向意识的流星，只能体验无法执取。

礼敬伟大的自生喜乐，
彩虹的光辉在此细致的溶解，
幻想之海的波浪消失无踪，
动摇的心到此不再起伏。

礼敬自生喜乐的天国，
佛陀以慈目眷顾而不离须臾。
以非命题式的陈述，
以非概念式的推敲，
透过不执着的心去理解你。

以及：

偏见的刺却是唯一的病根。
不必禅修也可以去除偏见，
普通人都有性爱的喜乐。

性爱艺术的目标不只是一再重复使人迷惑的状态，而是显露那隐藏在一切现象底下的根本实相。

然而，隐藏在文字与灵性之间的真意却很难勾画出来：

在满意的对象上寻求快乐是情欲，但它也是信心本身。害怕不愉快的对象是憎恶，但它也是自制本身。不论某件事是不是欲望，它是心的特质。虽然我们尝试改变它，但却无法避开它。因此，当我们仔细的检视，不论是大乘小乘都把烦恼情绪运用在修行道上。

情欲和信心似乎是完全不同的，但是在喜欢尊敬的对象上，它们具有同样的特质。憎恨和自制似乎也是全然不同的，但是在害怕不愉快的事情上，它们具有同样的特质。因此，不可避免的，宗教上修行类似信心和自制的德行时，会运用像是沉迷和恐惧的烦恼情绪来转化。欲界和无色界并非如我们一般想像的有那么大的差别。

的确，在无上瑜伽密续中，有关高灵状态的词像是“慈悲”和“成佛”是以性的意义来使用。这种术语的转化在大乘佛法中似乎把激发利他的动机被性的欢愉给取代了，但是在西藏密续并不是以这种方式发展。相反的，它的意义被两样并陈。对于上述密续中有关两个术语的使用，我们换个方式理解或

许更清楚。

在无上瑜伽密续中，慈悲一词的梵语是 karuna，它有时是指性爱大乐时不泄精的意思。karuna 在语源上的意思就是慈悲和喜乐。追溯其语源，在 ka 后面加一个 m，它的意思就变成“停止喜乐”，因此 kam 的意思是喜乐，加上 runa 意思是停止。就发现别人的痛苦根源并予以停止，或是中止自己的喜乐这点看来，慈悲就是停止喜乐的意思。同样的，在时轮金刚体系里，大乐牵涉到不泄的中止喜乐，这也是 karuna 停止喜乐的例子，但它是另外一种形式的大乐。慈悲和无上的喜乐两者都是“中止喜乐”。因此在无上瑜伽密续中，karuna 的意思除了是大乐状态下不泄之外，并没有排除它的另一层意思，即为一切众生拔除痛苦及苦因。

例如，在时轮金刚密续中，灌顶第十二节谈到有关痛苦的部分，它动人的描述：

> 在子宫内的时候是痛苦的，诞生和孩提的时候是痛苦的。年轻和成年以后，为了失去配偶、财富、幸运而充满痛苦，为了烦恼情绪，痛苦加倍。年老时因死亡而痛苦，害怕六道轮回更苦。所有轮回的众生，沉迷于象，从痛苦中执取痛苦。

再者，密续从灌顶仪式中领受三昧耶戒，要求行者承诺度一切众生：

> 我誓度一切障碍众生。
> 我誓度一切轮回众生。
> 我誓度一切恶道众生。

引导有情众生入涅槃。

同时，利他主义是灌顶仪式的核心，在仪式过程中非常的明确。开始的时候修正你的动机到利他精神上，结束的时候教导把利他计入个人的诱因和利益之中。因此在无上瑜伽中，karuna若仅是指大乐不泄的意思，并无法涵盖慈悲的意思。

蒙古的一位瑜伽行者蒋噶罗贝多杰，十八世纪清朝统治中国时乾隆皇帝的喇嘛，他强调密乘行者被教导要比大乘导要比大乘行者有更高更广的慈悲心。在他的“演教明释”中，他说：

一般认为，在珍贵的密乘以及许多论述中提到，真言宗的初学者根器较劣者要有很大的慈悲心，而利根者又需要比大乘的行者有更高更广的慈悲心。因此，有些人认为或主张真言宗是针对修行很久而未有成就者，而且这些行者因无法搞清楚密续的真义感到沮丧。再者，这个叙述认为真言宗要比大乘速成是因为行者的根器适合。因此，仅仅有真言宗的教义是不够的，必须是这个人适合修行真言宗。

蒋噶的意思是仅要求行者修习密续是不够的，这个人还必须有能力去修习。更别说教那些非大乘根器的人，密续是为那些特别具有大悲心的人解说的。

以同样的心情，第七世达赖喇嘛说，密咒的修行人必须有更特殊的慈悲发心，为了要度众生而希冀快速成佛：

一些认为，假使依靠大乘法门，他们必须要累积福慧资量经过三大阿僧祇劫，那要花上好长一段时间而且好困难，他们无法认受如此艰难

而寻求快速成成佛之道。这些人主张修行秘密真言宗以别于真言宗。对一个大乘行者而言，他无法一个人单独追求平静的道路，他必须和别人保持亲近，以此观点，为了他人的福祉，他必须忍受一切可能升起的艰难和困苦。因为密乘行者是大乘行者中根器最利者，不顾他人的福祉只希冀少一些艰困而快速成佛的人，他们速密乘的边都还没摸到。一个人必须以利他的动机学习无上瑜伽密续，无法承担有情众性将会被轮回的痛苦困扰很长一段时间，想想，“假使我现在能够得到一种方法迅速解除他们的痛苦，那该有多好！”

即使密乘道快速而且容易，一个行者也不能因害怕大乘道的困难和费时而追求。相反的，追求快速成佛之道是由于更大的慈悲发心。密乘行者要快速成佛是为了要能够快速度众生。

就像 karuna 的用法，除了表示大乐时不泄之外，在其他的论述中还有慈悲的意思。菩提心（bodhicitta）在无上瑜伽密续中，也有另一层不同的意义。“菩提心”这个词在成佛的心之外有最广的意义，就是一种为了利他而成佛的心，这是菩萨直接了悟空性的大圆镜智。然而，“菩提心”也用在有关精液的意思上，更确切的说，红白菩提是指男性的精液和女性的体液。这个不寻常的用法并没有取代原先更普遍的用法。利他与了悟空性的密续中最基础的本尊瑜伽修行。而菩提心与慈悲心一样，在密续特殊的情况下代表着不同的意义。

传统上认为只有最慈悲的人才能修行无上瑜伽，因为它牵涉到运用男女交合大乐的升起，很明确的必须把慈悲的能力以及导大乐入道的能力相结合，但是并不减少他的大乘发心以及对大乘菩萨道的了悟。更敦群培在指出世俗与宗教两个领域的重叠性时，同样的并没有放弃宗教的深奥性。他批

评那些将欲望和信心分开的人，在他们的感觉里好像欲望无法影响信心一般。他也强调基本的密乘教义，一个兴奋的心识可能屈服于一个现实的景象，因此世俗界和超世俗界之间并非全然不同。

以一个更普遍的方式，更敦群培解释性在意义上有两个层次，在字面上的意思是家族血缘的发生，在性灵上则是修行大乐与空性的体验：

唉，现在我已经疯了，虽然那些清醒的人笑我。大乐的经验不是小意思，家族血缘的传承也不是小意思。假使一个人能够从大乐与空性之中验证情欲的方式，这怎么能说是小意思呢？

以同样的心情：

因为它给了一个优良的血脉以及欢愉的喜悦，因为它是生命的本质也有俱生本尊的特质。据说在欢愉的时刻，即使是轻微的禁止陶醉行为，也是罪恶的教条。

就世俗的意义，家族子嗣是很重要的，它是喜乐带来的慰借；就性灵的意义，在维持情欲的状态下可以体验大乐与空性。问题是如何维持性愉悦，且在心识进入朦胧状态时，不让灵性价值丧失。当更敦群培要求去除所有的禁忌时，切中了要点。借着放弃文化上的禁忌，性愉悦可以扩展到穿透整个生理结构：

清晰的看到那令人陶醉、垂涎欲滴的蓓蕾，在她丰满的大腿间。像一头发情的公牛般穿透她，吹皱欲望之池。搓揉那热情女孩的乳房，她

那曲线优美的腰，行动敏捷像条鱼一样，在情欲之湖里悠游，即使是身体的微小细胞也变得喜悦、快乐。

体验两性结合的大乐和空性，性快乐必须完全的开展，也必须讲求技巧以避免过早泄精，延长性快感的经验。此外，短暂失去兴奋一个可用的良机，有个技巧就是在很兴奋时中止，让大乐的感觉充满全身：

当大乐来到宝柱的顶端（龟头）时，如果一个人不知道持住和分散大乐的技巧，会立即看到它消退和消失，好像拾缀一朵雪花在掌中一样。因此，借着摇动，喜乐产生，停止动作并且不断的分散喜乐到全身，接着重复做前述的方法，喜乐会持续一段很长的时间。

他解释快速射精是因为太强烈的专注于生殖器区域：

当喜乐扩散到全身时，我们应停止注意力于下半身，并用心去体会上半身的喜乐感觉，精液就不会放射出来。遗漏精液的原因是因为没有经验到喜乐遍满全身的感受，而只把心集中在私处的快感所致。

增强快感的技巧，抱括用布摩擦彼此的生殖器、用不同的姿势交欢、当下半身的快感逐渐强烈时，将注意力导引集中在对方的上半身：

不时的，彼此间用一块干净的布擦拭对方的私处。接着交互运用不同的姿势，快感会增强。用眼睛和心看着女方的眉心以及脸庞，并以绵绵情话来延缓不泄一阵子。

也可以想像天空，把心思带离性器官：

当精液抵达根部时，下半身变得沉重且麻痹；在其时，想像天空的宽阔，并立即抽出，情欲的逆转是必然的。

当快要射精时，更敦群培也建议男方收缩四技及腹部：

提肛并将舌头和眼睛转向上方；收缩四肢的关节，紧握手指；收缩腹部到脊髓。这些都是必须做的身体技巧。

分散心思到中性的主题，像是九九乘法，也都是有帮助的：

集中心思到乘法上：八三二十四、六五三十等等。如果女方捏他并大声说："看这儿！"他也可以暂时认住不泄精。

透过这些技巧增强并延长性快感，身心都觉浸在喜乐中，开启了了悟自心本性的可能性。这些是一般延迟射精的方法，不能和用在密续的禅修方法混淆。密续修法是当精液流到龟头时，导引它退却进入气脉以避免泄精。更敦群培刻意不谈密续的技巧，是因为它的秘密性：

这本书中并没有宣说秘密——密宗修行的深奥方法、文字和密咒的种种。然而，这些尴尬的行为是应该保守秘密，避免让人知道。

虽然密续有关净光本心识的教法，是他提出情爱艺术的基本用意。但他并没有违背密续教法的界限，密续只能让那

些具根器者实践,他们能透过禅修控制能量进而掌控自己的身体。

宁玛派的教法中有关大乐的净光心识普及于所有的经验,而且很容易进入任何一种状部中,这是更敦群培的理论根据,他建议透过扩展性的喜乐去开展净光根本心识。即使射精并未控制住,但在射精时和射精前后也可以开展。

的确,所有的人都是为了追求快乐而努力,这并非偶然之事。在此背后,他们追寻更深沉的喜乐:

即使是踏出一步也是为了寻求快乐,
即使是说出一个单字也是为了寻求快乐。
高洁的德行是为了喜乐,
不道德的行径也是为了喜乐。
瞎眼的蚂蚁追求快乐,
瘸腿的昆虫追求快乐。
简言之,一切众生,不论跑得快或慢,
都往快乐的方向努力以赴。

然而,俱生喜乐的状态却很难承受:

虽然有很多的痛苦无法忍受,
但是没有一种喜乐比这个更难承受。

客体世界的过于具象化,使我们对于表象的、不实的事物产生执着,阻碍了我们了悟最深奥醉人的状态。这个执着让我们无法揭开埋藏在精绪底下的自我欺瞒,实证到最根本、喜乐的状态。普通的生活只牵涉到粗的、表象的意识,无须注意

到细微的意识状态。我们不知道意识是如何起源，也不知道它是如何回流。

一般人习于认同表象的状态，因此当进入更深的状态时，会感到一种灭绝的恐惧；当深沉的状态开始呈现，表象的层次崩解，就好像进入死亡的状态，我们会感到恐慌，害怕会被毁灭。由于恐惧，意识会陷入昏迷。如同十八、九世纪间的蒙古学者嘎旺克珠在他的《死亡、中阴与再生》一书中所说，在死亡净光开始呈现的时候，一般人会产生恐惧，担心被灭绝。

当净光心识初现的时刻，它是如此可怕，恐惧随着呈现，它并非本质同的一部分，而是因为未经过训练的浅薄。对于自性的陌生造成误解，我们错把凡夫心识，使我们无法持续那个经验。我们越去认知凡夫心，我们就越感到恐惧。

更敦群培提议运用性愉悦去开启个人意识核心最深沉、根本的状态：

> 啊！喜悦之王给了世上的女人一个生命的道路。
> 以生命的力量祈愿情爱的漩涡能够稳定而坚固。

“稳定而坚固”是具体化的现象，我们却错把它当作是一种热望。与其将我们的期望钉在如此不实的东西上，不如期待稳定背后的力量被爱的漩涡溶解。这个大乐的细微层次，虽然开始时难以承受，里面却是超越主客二元对立的支持来源。

爱的论理

《西藏欲经》真正传播了爱的伦理。它是根据对基本事实的不否认,包括痛苦的背景;它是根基本不强迫、不虚伪和不欺骗。它需要彼此尊重、互相关怀以促进安适与快乐。接着我们就来探讨这个主题吧!

不否认基本事实

在强调我们所有的人都源自于生殖行为这一点时,更敦群培要他的读者能够体会这一基本的事实,这一点却常为宗教体系所忽略,因为他们压抑性的表现:

> 假使不是因为性爱关系而结合在一起,男性和女性将会分开。那么这世上将会有两个集团,他们必然会生活在战争和冲突之中。和尚们离群索居,的确无法体会其中价值,但即使是依他而起的、生活所依凭的八暇十满之身,都是因为两性结合而得来的。也就是说,假使放弃了性爱,这个世界将在瞬间变空。如果没有人类,又哪来和尚和佛法?

在佛法中,一个生命要具足所有的条件才能够成功的修行,这也就是我们所说的闲暇和圆满。所谓闲暇就是佛法中说的八暇,也就是免于八种无暇的状况:

1. 生于地狱道
2. 生于恶鬼道
3. 生于畜生道
4. 生于邪教外道

5. 五根残缺
6. 邪见
7. 生于长寿天
8. 生于无佛时期

所谓有十圆满，属于内在的有五：

1. 得人身
2. 生值佛法大行时
3. 五根俱全
4. 未犯五逆重罪：杀父、杀母、杀罗汉、出佛身血、破合和僧
5. 对佛法具足信心

五种外在的圆满：

1. 有佛驻世
2. 得请佛说法
3. 住弘扬佛法地
4. 随入佛教
5. 居住地之人皆具怜悯心、善于教导他人

更敦群培嘲讽的认为，假使佛教徒评估生命的价值如此之高，他们也应该给予性爱同样的评价，因为没有性爱就没有人身：

“二圣六庄严”降生于印度，善法的教师雪拉降生于欧谟，明朝皇帝降生于中国的皇室。我们无须解释他们他们来自于何处。

”二圣“是指功德光(Gunaprabha)和释迦光(Shakyaprabha),是印度佛教学派著名的学者。“六庄严”也是印度学者,他们把传统学说架构出一套理论体系,分别是龙树(Nagarjuna)、提婆(Aryadeva)、无著(Asanga)、世亲(Vasubandhu)、陈那(Dignaga)、法称(Dharmakirti)。他们都来自于某些特殊的地方,但事实上他们都来自于女人的子宫。

以同样的心情:

外道的书上说,婆罗门阶级是从梵天的嘴巴降生。这在事实上很难被接受,但是不论智者还是愚者,没有一个人能否认所有四个种性的人都是从妇女的子宫降生。

他包怨一些禁忌违反了基本的人性:

对每个男人而言,他的想望是女人;对每个女人而言,她的想望是男人。在彼此的心中,都有性的欲望。那些以清净自持的人有什么机会禁止现实上合宜的行为,却让不合宜的行为秘密进行?宗教和世俗的道德怎能压抑人类自然的情欲?禁止喜悦在神经结构的五轮和坛城的六大中自然升起,把它当作是一种过错,这对吗?

“五轮”是指依照我们的神经中枢,从头顶的顶轮、喉轮、心轮、脐轮一直到脊髓的底部海底轮等五个轮脉。“坛城”是指我们的身体。而“六大”根据一种解释是指:地、水、火、风、气脉、明点。另外一种解释是指:骨头、脊髓、肌肉、皮肤、父精、母血。在一般的性行为,精液是在中枢神经聚集,流经一些特定的区域而产生喜悦,在密续瑜伽中透过专注,集中意念

在这些轮脉上，微细的心识就会呈现。更敦群培认为，这些都是与生俱来的结构，透过自然的方法也可以得到证悟，因此人们必须尊重大自然的赠与。

更敦群培也借此合理化他身为比丘却舍独身戒，同时也解释他无法忍受欲望的理由。他描述欲望的煎熬是非常痛苦的：

无法满足欲望的痛苦，有如日夜焚烧骨髓一般，虽然对一个年轻人来说这个痛苦很大，他的长辈们对此却像无事人一般。女孩们因为受到父母的保护和约束，欲望的痛苦更是难以计量。因此当他们到达合适的年龄，男人和女人必定要找个方式住在一起。

一个热情的年轻女子对男人的需求，不亚于一个口渴者对水的渴求；一个热情的男子对女人的渴求，也不亚于一个饥饿者对食物的需求。父母严厉禁止，无异将他们置于黑暗的洞穴中；以严格的法规束缚，无异将他们置于汤锅中。

压制的意象是如此严峻，以至于更敦培要反抗独身戒，然而他认为个别的差异必须尊重，不能强迫：

就像对肉食性的狼和草食性的兔子一样，最好是顺从它们的习性，而不是比较彼此对食物的建议，进一步强化物以类聚的个人行为模式。迫切地劝服别人做他不喜欢的事是没有意义的，例如要游牧民族吃猪肉，都市人喝酸奶茶等等。严厉地阻一个人的欲望也同样没有意义。善恶、净垢只是个人的喜好而已。一个人必须进行并经常转向情欲活动。为此争辩只会把自己搞得精疲力竭，想要为此做理性分析，最后也只会导致自心的烦恼而已。

即使他责难压抑，他仍旧赞叹那些因为深知生老病死轮

回痛苦而发愿投身心灵道路、修行戒定慧的人：

> 如果，看到轮回大海之深，由于无法忍受痛苦而渴盼脱离苦海，我们必须过僧侣的生活，去学平静。在过去很好的时代里，西藏的学者到印度学习，他们修戒定慧三学并以誓戒约束身口意三门。然而今天即使是听到这些都觉得难以忍受。

符合佛教理论的时代是越来越糟了，他抱怨现代的人都无法认受听到有关这训练的束缚了。

然而，他指出，如果无法理解回的痛苦，而无意识的去做一些束缚，那是没有意义的。他也嘲讽那些只做表面功夫持戒的人：

> 心善的愚人把自己绑在一个锁链上，不是透过自制，不是透过宗教，不是透过正确的方式，不是透过誓愿，就这样过完他的一生。同样的，那些热情的人以虚伪的方式做一些隐密的行为，就有如用斧头砍去他们的生理结构一样。

压制性欲会伤害身体健康。同样的，不能有效控制性欲也会产生不良的后果，因为它会溃堤：

> 一个人如果他的自制力还不够，情欲就像是一条长河，虽然被水坝截住，但仍会决堤。因此，如果自制有如强征不乐之税捐，那就好像要推巨石上山一样。

转移性欲的压抑，并不是从拒绝根本的痛苦下手：

当经验已经获得且经过了一段时间之后，此生除了一个烦恼的心之外一无所有。解脱苦恼的心就是宗教的目标。最后，它还是要回归到我们的心。

当我们仔细的检视自己的一生，看到的似乎是一团令人沮丧的烦恼痛苦。正如第四世班禅喇嘛所说：

由于前世的业染以及贪真痴的烦恼情绪，一旦我们必须再轮回，我们就没有解脱烦恼痛苦。因为敌人已经变成了朋友，而朋友却变成敌人，某人会帮助你或是会伤害你并没有定数。不管轮回中有多少的快乐可享，它不仅无法得到究竟的满足，而且执着会扩张，又带来许多无法忍受的烦恼痛苦。不管你能得到多美好的身体，还是必须一次又一次的放弃它，有关得到某一特定形体这件事是没有定数的。因为生与生之间的鸿沟是关闭的，它是无始无终的。不管在轮回中可以获得怎样的荣耀，因为最后终究要丢弃，因此就获得荣耀这件事是没有定数的。因为每个人都必须走向来生，因此就朋友这件事而言，也是没有定数的。

根据佛教的教义，是宗教在这些轮回痛苦之中带来安慰。更敦群培提出了积极的观点，认为两性间的爱就好像宗教一样为痛苦带来一点解脱。

然而，他并没有把佛教置于首位。对他而方，爱必须在了解中去寻找。人是被束缚在痛苦烦恼中，如果耗费在渴求上，情况会更糟糕：

没有见过玛纳沙洛瓦拉湖的人都认为它很大，一旦看到它，才发觉那不过是个鸟栖息的水坑。当人们屈从且感受到轮回的现象，它是如

此的真实且无令人惊异之处。然而，男人不比女人多，也不比女人少，彼此间很容易找到。如果看上了对方，当是奢想而不付诸行动，其罪过甚大。因此，以各种方式分享性的喜悦是正确的。

基本的佛教观念意图放弃对性的渴求仍然持续着，但是他们聪明的认知到，如果对性的禁忌仅止于外表的虚矫，内在的欲望一样会制造恶业。这个现实主义——面对事实，是《西藏欲经》中“爱的伦理”的基础。

不压抑不虚矫

不压抑也是基本的原则，正如更敦群培不断强调的，增强女性的愉悦，不是把它用来满足男性情欲的途径。他强调，从佛教徒陈述痛苦的眼光来看，情欲不是美德，但它不造成伤害，因此它当然也是缺点：

在男人与女人之间，即使丧失了所有的财富和权势，就算是一个满头白发的老人，在女人的私处间也能经验无法言喻的喜悦。就情欲而言，它没有束缚、没有恶念的困扰，也没有一颗恼害的心似矛一般的伤人。虽然欲界众生的情欲没什么美德可言，但它又有何罪过呢？

它提倡不要自我本位，有一些适当的方法可以用：

以下是为精力旺盛的男人和热情的女人所设计的技巧，使得他们可以承担精神的行为，根据愿望进入无畏的欲望之轮。人们必须依照需要的情况用适当的方法，要深入了解不同地区的习俗以及个别女人间的差异。

那些刚生产的人、在怀孕中痛苦的人、生病的人、焦虑的人、年老的

人，以及年幼还不适合从事性事的人，对她们都应深入了解。

“爱的伦理”的核心是相互关系，非阶级意识的观点是建立在了解生命共同的特质，那是放诸四海皆准的：

愚笨的人喜欢不矫饰的外表，聪明的人制造虚假的幻象，但是最后这三者（过去、现在、未来）还是会合而为一。

了解生命共同的特质要依靠去除虚矫：

好比乞丐讨厌黄金、饿客厌恶美食。每个人的嘴色都咒骂性，但是每个人的心都暗地喜欢它。

而且：

俱生喜乐并非人造的而是自生的，但是世上的每一个人都带着虚伪的面具。因此当男欢女爱的时候，彼此都应该放下所有的习俗和面具。

同时要克服净垢的偏见：

谁能够分辨身体的上半部和下半部休者为垢，何者为净？用什么来归类身体上下半部的好坏？

他建议敞开心胸、完全投入与伴侣分享性爱的欢愉：

来自于男女的性欲不需要抗拒，它的本质覆盖着一点羞怯；如果人

们稍作一点努力，它的本质就会完全赤裸的呈现。看一张裸睡女子的画像、看马或是牛的交配、写或是读一些表色文章、说一些情色故事。

文化制约的尴尬态度阻碍了两性情爱关系的自然表现，完全开放才能增加性的乐趣。

创造彼此的快乐

愉乐是目标也是手段：

降生于欲界的众生，
无论男女都渴望对方；
欲望的喜乐是喜乐之最，
高等低等众生都可轻易发现。

由于过去的业而能有此伴侣共同提升快乐，这被赞颂是最好的道德行为：

与伴侣为偶，是前世的业力所带来的。若能以爱相待，并弃绝猜忌和通奸，就是最好的伦理了。

想想印度将生活分为责任、情欲、财富和自由等阶段，这与佛教所强调即使在年轻时候都应该清修的生活方式不同。更敦群培建议宗教的清修不妨延迟到年老的时候：

当身体机能已经迟钝、心智变得平静以后，当头发已经灰白，那时再来过宗教的独居生活，一心向道，这将是最理想的。因此，只要他还具有野马一般的感官，具有进入情欲殿堂的能量，虽然他纵情于情欲，

聪明的你又怎能说他是错的呢？

更具启发的是，他交世间法和出世间法融合，认为解脱——摆脱轮回的过程得到自由——可以在居这家中透过工作、信心、训练和友谊而获得：

靠个人的劳力过活，符合好的教养，
经常与妻子分担家务并控制情绪，
有朋自远方来与他共享美好时光，
一个圣者已经在自家中得解脱了。

对于佛教徒的崇高理想，就世俗与宗教的融合而言，更敦群培认为更需要文化导向的陈述。

他不断的且由衷告，除了尊重，要用爱来对待伴侣，这是由于体谅到对方的感受。

如同有这么多的情欲，就有这么多的眼泪；
如同有这么多的关注，就有这么多的表现。
两人羞怯的围篱交织，喜悦的特质变强烈。
以各种方式就你喜欢，尽情地做爱做的事；
参考各式各样的论述，尝试各种欢愉方式。
当两人因知心和信赖，陶醉在强烈情欲中，
不再有不安和挫折心，只管尽情尽兴的做。
分享双方拥有的秘密，变成世上知心朋友。

关切他人也是“爱的伦理”的核心，也是六十四种情爱艺术存在的理由。

提升女性快感的技巧

更敦群培关切的不只是男人将欲望发泄在女人身上，而是尊重他们的伴侣，并寻求有助于双方快乐的方法。他警告男人不可以虐待年轻的女子：

对年轻女子采取激烈的方式，会使她的私处疼痛而且受伤，可能会造成以后生产的困难。如果时间不恰当或是可能对她造成危险，在她的腿间摩擦就可以，这样也会射精。在许多地区，人们习惯这么做，这可以加速年轻女子的成熟。

男性必须知道他们可以帮助女性，让她们的生殖器能做好交欢的准备：

将手指涂上软膏，找个柔软舒适的点，每天抚弄她的阴唇刺激她的情欲，慢慢的再放进阴道内，最后阴茎就可以顺利进入。当对方是个成熟的女子，将阴茎抹上奶油慢慢的插入。如果阴茎在腿间摩擦，阴道会很自然的变得美好而成熟。

男性和女性都必须认知到他们激发情欲的不同程度，以及他们性感带：

举个例子，有一种能治疗巴痕的秀芒草，它柔软而枯干，当这浸泡在水里的时候会变硬而且膨胀。就像这样，当血液聚集在一起的时候，男女的性器官就勃起而且涨大。当私处产生喜乐时，心的注意力会集中于此。因为这个原因，能量和血液汇聚在阴茎之中，阴茎随之勃起。

男人的性欲是清浅而易于被燃起的，女人的性欲则是深厚而不易被燃起的。因此，如果要刻意地了拨起女人的性欲，有许多不同的方法。一般说来，性欲升起的时候，阴唇和内在神经、阴道口左右两边的肌肤、子宫口以及乳房都会升起而涨大。当男人的性欲升起的时候，整个阴茎、阴部、有长毛的地方都会产生喜乐。

女人的情欲比较难撩拨起来，有时候需要一些特别的刺激，他强调，一旦情欲被激发起来，女人的身体就变成一个温柔而性感的器官：

虽然，女人的喜悦是非常的广阔且无法辨识。她们身体各处都感到欢愉，在肚脐下部、大腿上部、阴道内部、子宫口、肛门，以及臀部周遭。简单说，女人身体下半部的里里外外都扩散着喜乐，一旦她感受到这种喜悦时，一般而言，女人的整个身体就是一具娇柔的器官。

因为她需要缓慢的刺激而且不容易达到高潮，女人需要一段较长时间的前戏和交合：

在每次交欢的时候，女人都会有快感。当一对伴侣做爱多次，第一次男性的性欲特强，会很快射精。然而，女人正好相反，据说第一次她们的性欲比较无力，接着才会慢慢增强。因此，男人必须忍精一段时间，让他的阴茎坚挺不垂，带给女人性高潮。这些都是女人们的私房话。

据说女人高潮的感觉就好像身体某处发痒，正好手指搔到痒处的满足感。然而，众所周知，女人在性爱的时候，她的喜乐超过男人七倍。当男人射精之后，性欲就消退了。女人是在性欲消散以后，喜乐才算完成。因此，做爱多次对男人的身体是很消耗的，但是对女人的身体却不造成同样的伤害。因为女人的阴道和阴唇是裸露的肌肉，喜悦和疼痛

都很剧烈，碰到它就好像碰触到伤口一般。

虽然男女之间的性器官如前述有点类似，但它们的差异性也很大：

一个是外在的感觉器官，
另一个是身体内在的洞孔。
就像肌肉和肌腱的不同，
针刺怎么会知道伤口被戳的痛！

因此，男人必须知道，快速的性对女人是没有意义的：

因为丈夫太快射精，女人可能三年都没有经历一次高潮。一个男人如果不知道他的妻子以及终生伴侣的内在体验，他不如去当个隐士。

男人不仅要延缓射精时间，而且要表现多次：

如果男方太快了，第一次女方不会产生满足感。因此精力旺盛的男人应该接着做第二次、第三次。或者，当快要射精的时候停止动作让喜悦扩散，等到性欲升起时，再继续。但是，不管怎么做，两次是必须的。

射精之后，男方不要立刻退出，让女方利用还插入的时刻激起兴奋，如果她没有成功，男方可以用手指协助：

在射精之后，男方不要立刻将阴茎抽出，让它深深的停留在阴道内，由她去摇动以达到高潮。如果她仍然没有达到，男方可以用两根手

指伸入阴道内拨弄。

在交欢之前，一些辅助的方式也是有帮助的，例如用手指或是假阳具。在女方的性欲未被挑起之前，不要急着插入：

一般来说，在交欢之前以两根手指摩擦与爱抚她的阴道口是有必要的。此外，一开始可以用木制的假阳具不断摩擦她的阴部，当她的情欲被激发之后，再进行爱做的事。

要敦群培励爱侣要克服一切的犹疑去用辅助性器，因为这个习俗十分普遍：

在南部地区，这个习俗仍然被运用。当丈夫外出，女人靠假阳具自慰。据说有些富人还拥有金制的、银制的、铜制的等等。在印度大多数女人只认识自己的丈夫，当性需求很少达到满足的时候，这个秘密的习俗自然就非常流行。同样的，一些太监豢养着女人，她们也经常借助于这些辅助性器。这类故事在这国逐渐增多，《爱经》里头对此也提出一些建议。

他忠告女人若想要体验性高潮，必须注意要领：

两人的心被情欲激烫着，他们泛红着脸，不再害羞的对望着。她用手扶住他的龟头进入阴道中。只有顶端部分进入，再拿出来，一次又一次。接着把阴茎送进去一半，再拿出来，一次又一次。最后再整个塞入并且顶端向上，持续一段时间。

她的腿部上抬，用脚推男人的臀部，膝盖碰触他的腋窝，用大腿和小腿缠住他向下摩擦摇动。

有时阴茎会跑出来，女方用手握住并摇动它，用前三指摩擦它并将它送回阴道内。当他完全进入以后，她温柔的摇动他的阴囊，并用两根手指轻压阴茎的根部，然后再摇动臀部，在阴道内旋转它。

经过两三次的抽送后，不断的摇动阴茎，并用柔软的布擦拭顶端，经过这样以后它会变得非常坚挺。有时候可以用布擦拭一下阴道口。保持阴茎根部周围一点潮湿，在顶端和中央部位则不断的擦拭。想要分享性高潮的女性朋友们必须学会这些典型的要领。

以及：

接着，当性欲炽燃的时候，男方要居于下位。好像鱼绕着鱼一般，他们彼此拥抱变换姿势，从床的这一头滚到那一头。

就一些增长率强快感的细节方面，他请求女士们要以妙手抚弄男人的阴茎。这一节称作"抚弄器官"，就是以女人的观点写就：

将右脚放在男人的肩上，让乳房和表部清晰的呈现，以潮湿的手掌拍打自己的私处中央。接着像巫师们的神秘短剑，总是有许多神奇的方法，以各种激情的形式尽其所能的在蓓蕾私处上戏耍，这正是激起快感的器官。

以你的左臂紧抱着男人的颈部，不断的吻他。伸直右手握住他的阴茎，好像挤牛奶一样的上下挤弄它。

同样的，以双掌包覆着阴茎，轻轻拉它并左右转动。握住根部轻轻摇动，拍打腿部。

在两人腹部挤压的时候，摩擦他勃起的阴茎，有时把它夹在两腿间，并在阴道口摩擦。

把阴茎放在手指间，以充满无限欲情的眼光注视著它。一把握住

他的阴囊，并不断抚摸他下体的快感区。

用手抚摸他的臀部，用他的阴茎碰触摩擦你的腹部、肚脐、喉部、乳房，以及其他能引起你兴奋和发痒的区域。用乳头和指尖触摸龟头前端的洞孔。如果他特别陶醉而且激起性欲，用舌舔弄吸吮它。

用你的手指在根部刺激他的性欲，用你的手轻轻的把他的阴茎带入。一次又一次的，先只在阴道口进出，接着再让它进入一半，又拿出来，一次又一次的。

无疑的，虽然这些动作也会为男人带来快感，但它们却是从增强女性情欲的观点出发。

有关男女之间产生快感的不同情况，更敦群培提供了许多意见，但是他并未就此志得意满的认为他已经掌握了所有的变化：

因此，虽然男女间产生性快感的方式有很大的不同，但是以个人的经验而言，谁也不能对别人说："这就是了。"

他已经对于概念化的限制提出了忠告。

对怀孕的忠告

关于怀孕的描述，在《西藏欲经》中可以发现他关切的重点有：

- 防止怀孕
- 怀孕期间的注意事项
- 生产
- 子女的性别选择

防止怀孕

为了防止怀孕，更敦群培建议交欢时采取站姿或坐姿，那样的话子宫朝下，女方的身体也不至于前弯：

简言之，所有交欢的方式：若女方生殖器是朝下，而且阴茎是在阴道的下方，以及女方的腰部没有向前弯，都有助于防止怀孕。

交欢时女方在男方的上们也有同样的效果。

然而，当男方射精后，女方必须站起来并在地面上猛跳，之后再去冲洗：

一旦精液射出后，女方必须站起来并用脚后跟猛击地面；她必须用温水清洗阴道。这和避孕药有一样的效果。

相反的，如是夫妻希望怀孕，女方在事后应该待在床上把臀部抬高：

在完事之后，女方不要马上站起来，她应该入个枕头在臀部下方并小睡一会。接着喝杯牛奶之类的，最好是两个人分开睡在各自的床上。

清洁对于怀孕也很重要，可以免除焦虑：

在交欢之前男女都应该先清一下排泄物，并把性器官洗干净。尤其是阴道等隐密处，这有助于在无瑕疵的子宫内怀孕。

在交欢时如果有惊吓、焦虑等等情绪的升起，会影响到子宫受损；因此，在一个独立的空间做爱是很重要的，可以完全放松而没有顾虑。

完事之后，男方停止他的左鼻孔呼吸而且右鼻孔，女方以左胁侧身躺，男方以右胁侧躺，两人小睡一会。

怀孕期间注意事项

他叙述了怀孕的征兆：

据说，如果感觉到身体内部充满着秽气，丧失食欲，嘴里会流下口水和分泌物，就是怀孕的征兆。如果孕妇有强烈的性交欲望，这是怀女孩的征兆。

怀孕期间最好是避免性交：

刚分娩过的人、怀孕期间受苦的人、生病的人、极度焦虑的人、老人、幼年都不适合从事情欲的活动。

如果孕妇从事性交，最好侧身，不能够让子宫受到压迫：

如果能不性交最好。如果不能避免，则应该用侧身的方法。如果腹部受到压迫或是子宫好像被填满，婴儿的肢体将会质变。尤其是婴儿的拇指压到鼻子周遭，可能会有发育成兔唇的危险。

同样的，深度进入的姿势应该避免：

男方仰卧，伸展大腿，用力收缩膝盖。女方将中腹贴在男方的阴部，并将两只脚分置于男方的两侧，背靠着他的腿，女方做进出的动作。用这种方法，阴茎会深深进入，一次又一次的碰触到子宫口。因为这样，怀孕的女子最好是避免。

几乎是同样的理由，角色互换的姿势也应该避免：

当骑在男方的身上，如果她不曾看过，她会感到惊讶。但是，如果两人想要有孩子或是女方已经怀孕，最好是避免用这种姿势。

怀孕的女子也要避免惊吓：

经常要避免引起惊吓的情况，例如向下望很深的洞穴或井。

生产

更敦群培简略的谈到如何轻松生产，如何避免难产，以及如何引胎胞出来：

在生产时，最好要有经验的妇女在旁边。轻轻摩擦、挤压下腹部。当婴儿到了阴道口的时候，要用力挤压，婴儿就容易轻松的出来。如果婴儿卡在子宫口，要用黑蛇皮来燃香。透过伸展两手臂并摇晃它们，胎盘就会出来。

子女性别的选择

在西藏文化中普遍认为，一个性欲很强的男子会生男孩，性欲很强的女子会生子孩。然而，情况正好相反：

如果两人想要有男孩，女方必须升起强烈的性欲，男方应该想像自己是个女人或是设法缓和软化性欲。同样的，假使两人想要有女孩，男方必须升起强烈的欲望，女方则保持温不经心。他还要用力射出很多的精液，这是很重要的，子女的性别就取决于此。一个精力充沛的女子

会生很多男孩;一个性欲旺盛的男子会生很多女孩。因此,一般认为性欲强盛的男子会生男孩的想法是错误的。

因此,一个男人想要有儿子就要找个情欲旺盛的女人:

不论是谁的妻子,只要她的性欲强盛,他的家庭一定是男丁兴盛。因此,想要有男孩的人就要选择性欲旺盛的女人。

扩而大之,如果夫妻间想要有儿子,在女方的性欲被强烈激起时,就应该进行交合:

当女方的性欲被挑起而且高于男方时,如果在此时进行交合,喜乐的力量仍在,无疑的,此时会怀男孩。

为了保证女方的情欲会被强烈的激起,必须运用一些方法,诸如刺激阴唇等等的技巧,后方进入尤其有帮助:

因为从后方进入会磨擦刺激到阴唇,兴奋更为加剧。它强烈的激情不仅可以令人满足,更可以给女方带来喜乐。移到后方进入的姿势对于怀孕很有帮助。如果以这种方式受孕,据说一定是生男的。

在双方都同样的激情下,因为女方强烈自然的兴奋,这时也很可能怀男孩:

双方经过激烈的情欲而兴奋,女人的激情自然较为强烈,生的孩子绝大可能是男的。然而,他们情欲的激起必须是同时的。

因为男人在一开始的时候较为激情，如果两人想要有男孩，男方在第一次射精时不要射在阴道内，他必须退出来射在体外：

在第一次的交合，男人很自然的有比较强的情欲，当快要射精的时候，他应该反阴茎抽出来，让它射在体外。在第二次产合的时候，女人的情欲被点燃，此时就应该在体内射精。如果她是以这种方式受孕，就一定有助于得到一个男孩。

一个热情的男人引来女性的后代，一个热情的女人引来男性的后代，这个理论源于佛教描述再生转世的过程。第四世纪的印度学者世亲菩萨在他的《俱舍论明义释》中有简短的论述，但为什么会这样，在无上瑜伽密续中才有说细解释，一个人处于前生和下生的中阴身阶段会看到父亲和母亲交合而入胎。如果它将转生成男性，他会对那位母亲产生性的渴望而无视于父亲；如果它将转生成女性，她会对那位父亲产生的渴望而无视于母亲。

由于交合的欲望牵引，它开始拥抱想要的对象，但是它那时只意识到一个很大的影像，那是交合对象伴侣的生殖器，因此它变得挫折而且愤怒，在欲望与愤怒之中，这个中阴状态的人死亡而且进入子宫，就此受孕了。

进入子宫是经过父亲的身体。根据一个密续的解释，中阴身首先进入父亲的嘴巴；另一个解释是，中阴身从父亲的顶轮进入。进个必备的因素：父精、母血、与父亲的业缘、与母亲的业缘；中阴身的转世就完成了。

强烈的情欲是吸引中阴身的一个因素，因此，我们采信异

性恋的倾向——某人因为业缘注定要转生成女孩，就会被情欲炽盛的男性吸引；某人因为业缘注定转生成男孩，就会被情欲炽盛的女性吸引。

更敦群培戳破了大男人主义的理论，认为一个热情的男人会生很多男孩的观念。他还说，父母的特质会在性行为的时候透过中阴身传递到子女身上：

母亲的性情、体质、身长等特性都会延续到儿子身上。同样的，父亲的性情、生理体质特性也都会延续到女儿身上。

这种传递固然是遗传学，但也是由于强烈性吸引力的感应，引发在很深的层次中和双亲结合的业缘。

性别歧视的因素

无庸置疑的，更敦群培对女性的关切至深，但面对男性中心主义的西藏文化，他多次在《西藏欲经》中证明他对重男轻女议题的偏爱。他谈到生男是在财富和名誉这外的另一种完满：

不论什么样的女人，以蓓蕾小口（阴唇）强化自升的宝柱（颈茎），取悦伟大的赐予喜乐之女神。她将得到荣耀、财富，以及最优秀的男孩。

更为直接的，他警告如果女人的情欲在射精前还没有被激起，“即使她怀孕，也将会是个女孩。”他因此建议在月经后的奇数天停止性交，因为那些天会怀女孩：

如果她在月经后的第五、七、九、十一、十三、十五天怀孕，她将会生女孩，因此最好避免在这几天交欢。如果是从第六、八、十、十二、十四天与男人睡觉而怀孕，将会生下男孩。

女人大部分时间是在家中，照顾她的丈夫：

对一个女人而言，她最终的家不是父亲的家，而且很难成功地找到自己的路。女人的终生伴侣，就像在荒野山谷中的无角兽一样，是她的丈夫。在印度，女人每天早上起来要向丈夫的脚下顶礼，并把他脚上的麈埃和红色粉末搅拌后，点在自己的额头上。

一个妻子应该取悦她的丈夫，因为尝试以她自己的劳力过活可以带来些许的成就：

她的丈夫供给她食物、衣服、首饰——一切她想要的东西，并引导她一生所有的行为，除了尊敬他以外，女人别无其他的教条了。一个女人如果放弃她的丈夫，去从事博爱、禁欲等事业，这些善根没有获得丈夫的同意而去从事的话，是不会产生善果的。她必须留在丈夫的身边，各方面都表现得优雅，能与丈夫的思想一致。更深一层的，她必须透过各种情欲的活动在身体和心灵上与丈夫合而为一。

更敦群培甚至在手稿的一节中提到，供养一个女人给一个渴望的男人是很高形式的布施：

在《时轮密续》实修的章节中提到，供养一个女子给渴望的人是至高无上的礼物。如果你不相信我，去看看那一章，你就会明白。

在这件事情上，他个人的意见并不明确，虽然他传达的骇人说法是假设性的，但他的读者还是会受到震惊。

如前面所引述的，他责备男人不尊重女人，但是其中一个理由是女人竟然是这么称职的仆人：

以肉体所带来的欢愉而言，她是个女神；她是田园，繁衍家庭血脉；当人们生病的时候，她像是个扮演护士的母亲；当人们悲伤的时候，她是个诗人抚慰你的心灵。她是个仆人，做尽所有的家事；她是个朋友，以欢笑和娱乐终生保护你。由于前世的业缘，她成为你的妻子，她天生具有这六项特质。

从二十世纪下半叶妇女解放运动的观点来看，更敦群培的观念，就这几节所展现的，它是不足的。然而，在前述两性平等的章节中，并陈许多矛盾的证据，这些性别歧视的观念非常明显的属少数，而且反驳了他的主要论述。

人与性的分类纲要

更敦群培用许多纲要把人与性的关系做分类：

- 性器官的特征与尺寸
- 年龄
- 易受激发
- 面部标记
- 其他身体特征
- 初经的月份
- 每月的时间
- 月经的日期
- 地点

性器官的特征与尺

根据玛希许华拉所提出的印度人概要，他依照个性特征和身体特征把男女各分成四种形态。首先从男性的分类：

兔子

个性特征：温厚、有德、对伴侣忠实、尊敬长辈、帮助弱者、悠闲、懒散。

身体特征：中等身材、阴茎勃起时有六指宽幅的长度、龟头圆而柔软；汗味和精液味道闻起来甜美、有早泄的倾向。

雄鹿

个性特征：尊敬师长、不喜欢打扫、精明能干、经常唱歌、

喜欢盛装、忠实、爱邀朋友举办盛宴。

身体特征：凸出的眼睛、宽阔的肩膀、移动时跑跑跳跳、腋下和阴部的毛稀疏、阴茎勃起时有八指宽幅长。

公牛

个性特征：不安定、不关心社会、很容易得到或失去朋友、美食主义、擅长表演艺术、不挑拣性爱对象。

身体特征：体格魁梧、英俊、阴茎勃起有十指幅长、汗臭味和精液味道难闻。

种马

个性特征：暴躁、虚伪、与所有年轻年老的女人为伍（包括亲戚）、情欲旺盛（甚至对母亲与姊妹），每天都需要女人。

身体特征：粗大、肥壮、肤色黝黑、长脚、移动迅速、能连续性交、粗硬的阴茎勃起有十二指幅长，精液味道难闻。

每一种类型又可细分为四种：

- 兔子—兔子、雄鹿—兔子、公牛—兔子、种马—兔子。
- 雄鹿—雄鹿、公牛—雄鹿、种马—雄鹿、兔子—雄鹿。
- 公牛—公牛、种马—公牛、兔子—公牛、雄鹿—公牛。
- 种马—种马、兔子—种马、雄鹿—种马、公牛—种马。

女人也同样分成四种类型：

莲花

个性特征：常微笑、喜欢干净的衣着、喜欢简单的食物和

天然的装饰，利他主义、品德高洁、对伴侣忠实。

身体特征：美丽、苗条、温顺、没有雀斑、乌溜溜的长发、眼经味道香如莲花，故此类型以莲花为名。

图画

个性特征：穿色彩鲜艳的衣服、戴黄色的花环；喜欢图画和故事、养小鸟、受小孩欢迎，不特别喜欢性爱。

身体特征：中等身高体重、游动的长眼睛、圆形的生殖器、阴道有八指幅深、阴毛稀疏、月经清澈、美丽如一幅画，故此类型以图画为名。

海螺

个性特征：经常吃许多的食物、擅长做家事、多话、心智清晰、轻微的隐藏、容易交往、不太尊敬长辈、易和家人打成一片、善妒、多情。

身体特征：高瘦有略弯的脖子、鼻子向上挺、瓜子脸、肤色美好；温暖的生殖器、阴道有十指幅深、浓厚的阴毛、容易分泌、汗味和阴道味是酸的。

大象

个性特征：食量大、强硬而焦虑的声音、穿金戴玉、喜欢搞婚外情、说长道短、和伴侣离异；喜欢粗大强壮的男人、可以和任何人睡觉（甚至是父亲和儿子）、一天要交欢好几次、不易满足。

身体特征：身材短小、四肢宽阔、大屁股、圆肩膀、厚嘴巴和鼻子、乳房大而坚硬；阴部多毛湿热、滴着分泌物，味道有如

大象，故此类型以大象为名。

同样的，每一类型又可再分类为四种：

- 莲花—莲花、图画—莲花、海螺—莲花、大象—莲花。
- 圆画—图画、海螺—图画、大象—图画、莲花—图画。
- 海螺—海螺、大象—海螺、莲花—海螺、图画—海螺。
- 大象—大象、莲花—大象、图画—大象、海螺—大象。

与四种形态的女人求欢，必须营造不同的情境：

对莲花型的女人，营造一个宁静的气氛：在柔软的床垫上铺上白布；旁边摆几瓶香水，安置几束鲜花。

对图画型的女人，营造一个美丽的气氛：在富弹性的床上铺上鲜艳多彩的布，安置许多的图画，旁边放一些食物像是蜂蜜等等。

海螺型的女人，营造一个豪华的气氛：床上铺上鹿皮，光滑柔软的感觉，周围摆着大大小小的垫了，旁边摆些可爱的乐器。

大象型的女人，营造一个能量的气氛：安置一个硬的床垫，并在床边放些薄的垫子，周遭暗暗的。旁边放些催情的食物，像是鱼肉之类的。

年龄

更敦群培将女人依照生命的阶段分成四类。前三类分别是少女、年轻女子和成熟女人：

女性在十二岁或年轻一点，称作少女。应该给她梳子、蜂蜜、酥饼等等，告诉她一些接吻的愉悦故事。

从十三岁到二十五岁，称为年轻女子。她应该被吻和拥抱；结识男人，她将体验快乐。

从二十六岁到五十岁是为成熟女人。她应该听一些像是咬或是揉捏的情欲故事，她也应该得到情欲的快感。

一个女人过了五十岁，应该得到如“和蔼的”、“可敬的”之类字眼的尊敬。不论是短程或长程的问题，应该听她的忠告。

因为男性成熟期稍晚，他认为男女的适婚年龄也不同：

男性在十六岁时进入青春期，在二十四岁的时候发育完成。女性在十三岁时进入青春期，十六岁时发育完成。因此，男性在二十四岁、女性在十六至十八岁时适合从事性事，他们在那个年龄应该成家。

因为男女性成熟的年龄有别，过早的性行为对男女都有不同的影响——早衰的男人与过熟的女人。更敦群培辩护地解释，身为一个男人，他并非说奉话来满足年轻女人的欲望：

如果一个人等了很久或超过这些年龄还没成家，据说会有很多病症产生。如果男人过早从事性行为，会丧失能量并且老得快；如果女人过早从事性行为，据说会阻碍成长。这不是我编造的，我只是解释那些已经经过老年男女的经验所证实的。

易受激发

根据是否容易或是很难被激起性欲，他将女人分成两种

类型，前者称为“困难”型，后者称为“滴漏”型：

以不同的性爱艺术导向陶醉之路，两种形态的女人——困难型和滴漏型的女人，都应该随着她们的愿望进行大乐之道。不容易改变身心状态撩起情欲者，我们称为困难型的女人；很快就改变矜持并产生女性分泌物者，我们称为滴漏型的女人。

从更敦群培早先提到的姿势中，他挑出困难型和滴漏型的例子：

女方把两只腿摆在一起，并用力伸直。男方趴在上方像一只青蛙。他用力推送阴茎像一只神秘的短剑。这称作非常强力的“呼拉舞”式，它尤其适用于困难型的女人。

以及：

有时以手抓住阴茎的根部并移入阴道内部。它就像是药石一般立即驱散情欲的折磨。尤其适用于滴漏型的女人。

面部标记

一份列了男女间在脸上、颈上、肩上十九个不同的痣，以预测她们的未来。作者认为并不可信，放在第一章最后。

其他的身体特征

在第十七章，是根据女人阴道的位置作分类。以高位型的女人来说，较适合从前交合；以低位型的女人来说，较适合从后方交合。还有其他的特征，将女人依照阴道的特质分为

水型的、泥型的、和土型的。其他的身体特征适用于不同程度的性欲。作者似乎鬼集自印度的资料，但对它们没有特别的兴趣。

初经的月份

在第三章，根据阴历，女人初经的月份可以预测她未来的财富、地位、德行、勇气、教育、健康、子女的命运和智慧等等。

每月的日期

更敦群培重述印度的理论，身内的体液随着月亮的周期而流动，在阴历不同的日子，透过刺激性感带可以强化性欲望。这个观念是在柯科卡《性快乐的秘密》第二章中发现的，而不是在《爱经》。在阴历的某些特殊日子里，性兴奋的中心——从头顶到脚底，会变得更为活跃，因此更易于受刺激：

> 因为体液在身体人各处日夜流动，据说，那些部位在特定时间被吻到或是碰触等，情欲会增强。阴历的十六日从黎明到午夜，体液精髓停留在头顶。同样的，第十七天它停留在耳部，第十八天停留在鼻子。从第十九天一直到月底，它逐日地移动，从嘴巴、脸颊、肩膀、胸部、腹部、肚脐、腰部、阴部、大腿、膝盖、小腿、到脚的上半部。同样的，在每月的第一天，它移动到小腿，第二天到膝盖，第三天到大腿，逐日移动直到第十五日它遍及整个身体。

月经的日子

更敦群培叙述印度有关月经期间某些特殊日子适合或是禁止性行为的习俗。如前所述，在月经后的奇数天交欢会怀

女婴，而在偶数天则会怀男婴，此可以参见第十七章。更敦群培叙述一个普遍性的生产理论：

许多学者说，大多数的水果都有它的成熟期。月经停止后的第八天起，子宫口是开的，此时交合一定人怀孕。经过八天以后可能怀孕，但大多数女人的子宫口此时是开闭的。

更敦群培警告男人，满足伴侣的性需求是他们的责任：

一个女人在怀孕后二或三个月，性渴求非常强烈。据说在生产过后也很强烈，因为体内净化仪式已经完成，她已无须担忧生病，而且月经也走了。如果此时男人在身旁而不与他的妻子做爱，死后将堕入怖畏地狱，因为他放弃了一个做好男人的最佳示范。

地点

在第五章，更敦群培传达了一个观念，就他听闻到印度不同地区女人的习惯，述说许多不同的性表现方式。大部分是根据《爱经》，描述重点以对她们最具刺激的怀艺术为中心：她们有多热情，她们的身体特征，她们有多大方、虚矫、压抑，以及她们多重伴侣的倾向等等。

在第四章，他谈到有些女人的阴蒂大到足以和另一个女人做爱，他也谈到天生的性别错乱者：

一些大阴蒂的女人有两种性征，可以随时变换性别。另有很多女人，在体型上做一点改造，就变成一个男人。同样的，一般都熟知，有些男人阴茎大幅缩回体内，变成一个女人。

关于西方的女人，他说：

大体上西方的女人是美丽的、卓越的，比其他人种更有勇气。她的举止粗率、脸孔像男人，甚至嘴边还长有胡须。她无所畏惧，只能以激情驯服她。在做爱时会吸吮男人的阴茎，众所皆知，西方女子也会吞咽精液。她甚至和狗、牛以及其的动物性交，甚至连父亲、儿子也不忌讳。她会毫不迟疑的和男人走，只要能给她性快乐。

这是一九三〇年代印度对西方女人的一般认知，至少部分是来自于进口的色情画刊。

这七个主题——女性的平等、六十四种情爱艺术、肉体欢愉与心灵内观、互相扶持的爱之伦理、增强女性的性快感、怀孕、分类纲要——在更敦群培的《西藏欲经》中穿插交织着。这本书比印度最流行的三本情色书刊更为刺激且易于阅读，这三本书分别是三世纪华兹雅雅那的《爱经》、九或十世纪柯科卡的《性快乐的秘密》以及十六世纪卡雅纳玛拉的《欲望之神》。

《爱经》是印度后来所有色情文学的根本源头，它也是更敦群培《西藏欲经》是主要资料来源。他的论述，如同许多华兹雅雅那之后的印度经典，将焦点放在性交的八种形式——拥抱、接吻、捏与抓、咬、来回移动与抽送、春情之声、角色转换、交欢的方式，这些可以在《爱经》第二章中找到。《爱经》中的其他六个部分的许多主题就没有被引用，像是：获得适婚女子、理想妻子的权利和义务、婚外性行为、妓女的技巧、春药魅力等等。在某一个观念上，更敦群培的书兼顾到性爱艺术的

可读性，在建议如何避开禁忌等问题上碰触到养处，这些论点扩展了他个人的资源。

在其他的主题中，更敦群培叙述的分类纲要很明显是源自印度的典籍，尽管不完全和上述三本书雷同。有关怀孕的忠似乎是印度和西藏典籍的融合。在增强女性性愉悦的技巧这部分，即使是根据印度的资料，在更敦群培的作品中却得到全新的突破，不同于印度的先驱只着重于获得和掌控女人，他着重在增强女人性经验的品质。因此，我发现在有关女性平等的论述上，他卓有贡献。

再者，不同于印度的典籍，更敦群培把印藏密续有关空乐不二的观点编入，与世俗的性爱艺术交织，把性爱的狂喜当作入灵性道路之门。由于他对世俗与心灵相互为用的信念，使得宗教的重点并没有交性爱艺术的素材转为与空性母或勇父交合的隐喻上——这将会否定了身体的性爱。再者，普通的性爱被视为发展特殊内观的基础。在他叙述情色艺术的背后，渗入了对净光根本心如晴空般的体验，向读者招手，要读者亲自去体验。